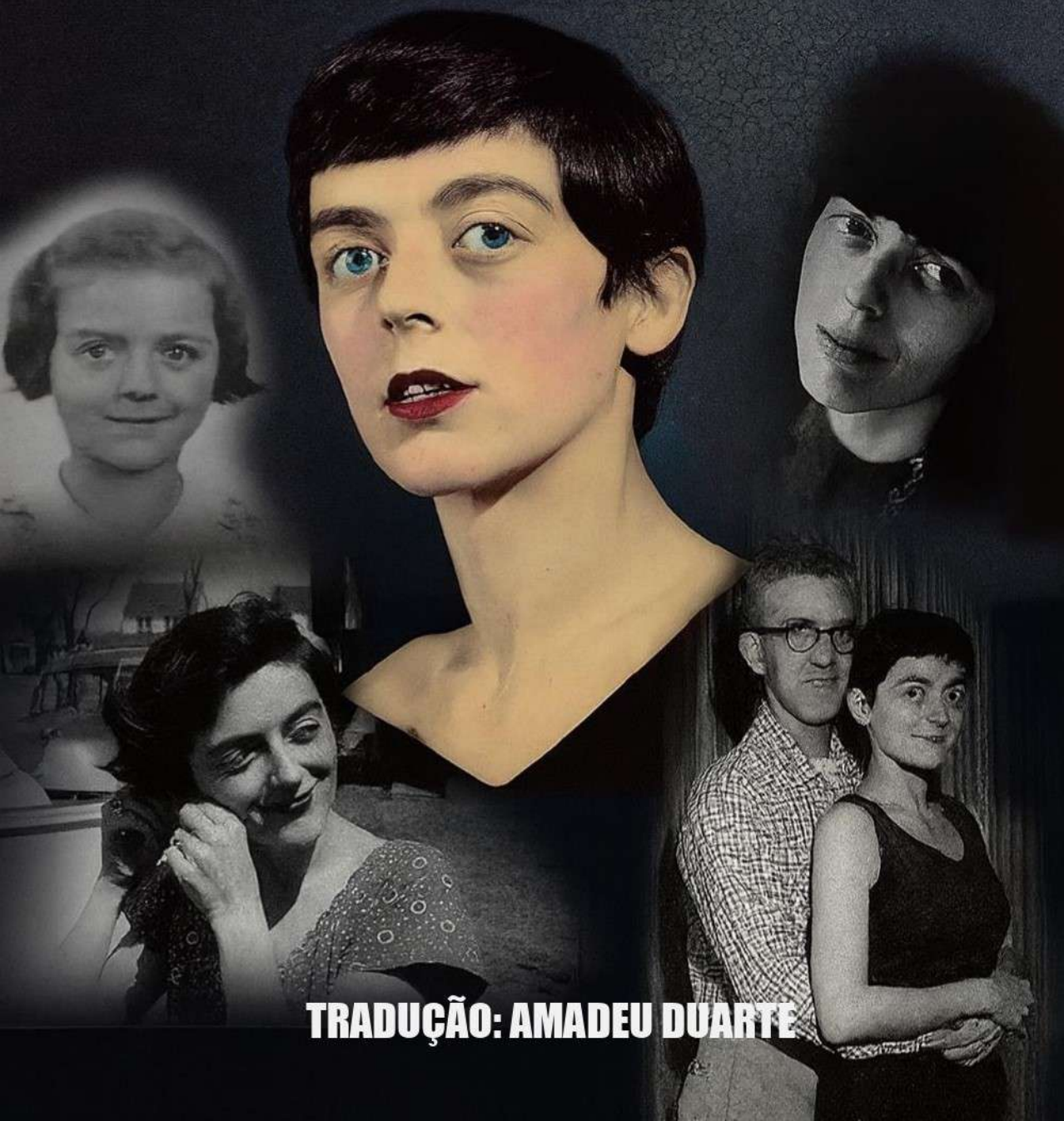
UM LIVRO SETH

NUNCA ANTES PUBLICADO

AS SESSÕES PESSOAIS

LIVRO QUATRO



TRADUÇÃO: AMADEU DUARTE

SESSÕES PESSOAIS 4
THE PERSONAL SESSIONS
Livro 4 de
The Deleted Seth Material Sessions
27/08/77–28/08/78

© 2004 por Robert Butts
Publicado por New Awareness Network Inc.
New Awareness Network Inc.
P.O. Box 192
Manhasset, New York 11030

As opiniões e declarações sobre questões de saúde e medicina expressas neste livro são da autoria do autor e não são necessariamente as do editor, nem por este endossadas. Essas opiniões e declarações não devem ser tomadas como substituto de uma consulta com um médico devidamente licenciado.

Design da capa: Michael Goode
Fotografia: Fotos da capa por Rich Conz e Robert F. Butts, Sr.
Edição: Rick Stack
Tipografia: Raymond Todd, Michael Goode

Dedico The Personal Sessions à minha esposa, Jane Roberts, que viveu os seus 55 anos com a maior criatividade e a mais valente coragem.
— Rob

Nota: Neste ebook, Rob Butts por vezes remete o leitor para rever material em páginas específicas. Essas referências aplicam-se apenas à numeração de páginas da edição comercial em formato trade paperback deste livro.

SESSÃO ELIMINADA
27 DE AGOSTO DE 1977

(A Jane perdeu um canino superior esta manhã, antes de nos levantarmos. Tornou-se muito claro que ela iria perder o dente há dois dias, quando começou a descer visivelmente da sua base; vi-o a abanar no encaixe enquanto tomávamos o pequeno-almoço na sexta-feira de manhã, e ela esperava perdê-lo a qualquer momento. Achei isto muito desanimador, e mais uma vez comecei a questionar toda a questão dos sintomas, recuperação, Seth, etc.)

(Ontem também tivemos duas visitas inesperadas, bem como uma breve chamada de um jovem que nos tinha visitado sem aviso com um amigo, na semana passada. As duas mulheres eram do Arizona e de Massachusetts; a primeira tinha voado até aqui para ver a Jane sem aviso. Recusei-a à porta com a promessa de que a Jane lhe telefonaria no Holiday Inn. Pouco depois de ela sair, a segunda visitante, uma "parapsicóloga" de uma universidade em Massachusetts, estava a acampar em Pine Valley com a família. Combinei que ambas as mulheres se encontrariam aqui às 16:00 para conversar com a Jane durante uma hora antes do jantar; a Sue Watkins também vinha nessa tarde com algum material dactilografado para o Psique

— razão pela qual fiz o arranjo.)

(A Jane e eu quase tivemos uma discussão por causa do plano, pois eu tinha assumido, erradamente, que ela ficaria contente por ver toda a gente de uma vez e assim ficarmos livres o resto do dia. Em vez disso, a Jane contava estar livre durante o dia e não queria ver ninguém exceto a Sue. Decidi que doravante recusaria as visitas, pois não via como poderia saber de antemão se ela tinha vontade de ver alguém ou não. Menciono estes detalhes para mostrar um pouco da nossa situação relativamente à última sessão eliminada do Seth sobre os "intrusos" quando queremos privacidade. Não resolvemos tais dilemas então, obviamente.)

(Segue-se que a Jane manteve o dente durante a visita das mulheres, perdendo-o ainda na cama na manhã de sábado. Estranhamente, ela conseguia comer e mastigar melhor sem o dente do que quando ainda o tinha. Sou muito sensível a problemas dentários, claro, e provavelmente projeto parte disso nos outros; mas a perda do dente pela Jane fez-me lembrar a declaração muito recente do Seth de que ela poderia perder mais dentes devido ao relaxamento que está a ocorrer nos maxilares.

Veremos se ela consegue manter os dois dentes da frente, que mudaram de posição imediatamente depois de o canino cair.)

(Esta noite não sabia se valia a pena ter uma sessão ou não. No entanto, a Jane relatou mais mudanças na caminhada hoje; achámos que eram boas mudanças, por isso acabámos por nos sentar para a sessão. Devo acrescentar que, embora o Seth tenha dito que perder os dentes era uma coisa menor, comparativamente, não nos parece assim. Além disso: quando a Sue chegou, contou que na visita ao dentista nessa tarde lhe descobriram uma grande cárie que ela não sabia que tinha. Comentou as suas próprias crenças sobre os dentes — algo com que não tinha tido problemas há muitos anos.)

Bem, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Uma sessão foi uma boa decisão.

Seria tolice uma violeta perguntar porque não era uma uva.

Têm, então, certas naturezas que são vossas. É um pouco irrelevante perguntar porque é que as vossas naturezas são como são. Sempre foram solitários, em termos de reencarnação e de outras formas.

A sugestão, assim chamada, é pouco compreendida. Talvez a palavra seja pobre. No entanto, até certo ponto importante, o vosso mundo rege-se pela sugestão.

A sugestão é simplesmente um impulso para agir em determinadas direções. As vossas áreas de vida social, política, religiosa, económica e médica estão todas construídas sobre certas sugestões assumidas que as pessoas aceitam como normas de comportamento. A palavra "normas" é importante, pois, em certos termos, através dessa "obediência", dessa conformidade, são-lhes dados padrões reconhecíveis nos quais a sua experiência mais pessoal pode fluir.

São-lhes dados padrões reconhecíveis através dos quais a sua experiência com os outros, e com a comunidade, pode fluir. São-lhes fornecidas certas estruturas mais ou menos previsíveis nas quais podem experienciar as suas vidas.

Essas experiências podem, por vezes, ser bastante perturbadoras, trágicas, assustadoras, mas acontecerão dentro de um quadro fornecido pelas sugestões aceites da sociedade. As pessoas podem questionar os preceitos, mas, em termos gerais, vivem e trabalham dentro de estruturas organizacionais, cada uma regida por várias suposições ou sugestões. Os

estudantes vão para as escolas, os pacientes vão para os médicos, os criminosos vão para a prisão.

A experiência, então, é largamente programada nesse sentido, de modo que sabem onde pertencem. A vossa experiência, por mais alegre, bizarra ou assustadora que seja, pode encontrar uma categoria. Poucas pessoas se desviam dessas estruturas, e poucos criadores, mesmo de alta qualidade, operam fora das disciplinas, escolas e organizações aceites.

Por causa das vossas naturezas, em muito maior grau do que a maioria, tu e o Ruburt afastaram-se dessa forma. Por causa das vossas naturezas, estão a procurar respostas para os problemas mais difíceis da vida e da morte igualmente, por conta própria, por assim dizer. Isto porque as vossas naturezas assim o exigem. Querem fazê-lo. Ao mesmo tempo, fornecem um novo conjunto de sugestões, uma forma alternativa para os outros. Entretanto, no entanto, não têm categorias cómodas onde colocar a vossa experiência.

De certa forma, tudo é novo. Isto, claro, exige da vossa parte energia, autossuficiência, fé no que estão a fazer, e uma certa teimosia. Ao mesmo tempo, estão em todo o lado rodeados pelas sugestões da vossa cultura.

Os que aqui vêm são frequentemente questionadores dessa cultura. Certamente ainda não estão prontos para ir até ao fim, como vocês estão. Podem parecer bastante bizarros. Podem formar teorias estranhas, mas estão entre mundos.

Não há dúvida de que ocorreram melhorias na condição do Ruburt. Teriam de estar cegos para não perceber que os tornozelos e os pés dele, as mãos e os pulsos, o pescoço e o maxilar, melhoraram todos. O Frank tem razão: muitos ligamentos alongaram-se para lhe permitir sentar-se —

(inclinando-se para a frente, e em voz alta:)

Eu diria 50% melhor dentro de duas semanas.

Estão, no entanto, a abrir o vosso próprio caminho, e a confiança, por vezes, infelizmente, vacilará. Não devem, no entanto, deixar que esses períodos se acumulem. Estou aqui a ajudar, para vos dar algum apoio extra, e digo-vos que a minha palavra nesta área é muito mais fiável do que qualquer outra informação que possam receber.

Hoje poderia ter sido um dia de relaxamento e de um triunfo suave. Não foi, claro. Não foi porque a confiança do Ruburt falhou, e a vossa também. Depois o Ruburt não comunicou porque não queria preocupar-te, pois sabia que a tua confiança não era melhor do que a dele.

O que aconteceu foi isto: os grandes ligamentos do pescoço soltaram-se consideravelmente mais, libertando áreas importantes do maxilar — infelizmente, o suficiente para desalojar um dente. Embora desagradável, isso não é uma tragédia. Essa libertação permitiu um relaxamento adicional, de modo que áreas vitalmente importantes no braço e na parte de trás das pernas se libertaram ainda mais. Isso permitiu alguma nova rotação de ambos os joelhos, e também afrouxou alguns ligamentos nos pés.

(22:20) Essas áreas tentaram trabalhar em conjunto hoje. O tremor (nas pernas) é de facto um sinal de nova vida, nova sensação, à medida que grandes áreas do corpo experimentam as novas posições. Se ambos tivessem confiado no corpo, se tivessem acreditado que ele de facto melhora para melhorar, então o Ruburt teria estado mais consciente das novas sensações de equilíbrio e posições, e não teria acrescentado ansiedade por cima.

É extremamente importante que mantenham a comunicação um com o outro, e que comecem cada dia, de uma forma ou de outra, afirmando a vossa fé nos processos do corpo. Isto levaria apenas alguns momentos. É também importante, agora, que se concentrem nas vossas próprias obras criativas, ambos — o Ruburt particularmente, para que ele desvie a atenção do corpo e se foque noutra coisa.

Como estão a fazer isto mais ou menos sozinhos, é natural ficarem perturbados por vezes, mas quando a vossa confiança é maior do que as vossas dúvidas, o Ruburt melhora sempre.

(intensamente:) Não há razão para temer um período prolongado de melhorias que "não levam a lado nenhum". Só esses medos abrandam o vosso sucesso.

O corpo dele está a responder extremamente bem, apesar da ansiedade mental que ambos colocam sobre o processo. A condição do Ruburt não é de modo algum censurável (repetido duas vezes) — não há razão para a considerarem dessa forma. Há mais pessoas do que sabem, a confiar no melhor conhecimento médico da sociedade, que estão em muito pior estado, quer a condição seja observável ou não — milhões, aliás, com dentaduras.

Não adianta exagerar a condição do Ruburt, e se não a exagerarem, então têm de admitir as melhorias que ocorreram ultimamente.

Esqueçam as preocupações com visitantes, de uma forma ou de outra. Dediquem-se às vossas atividades criativas conjuntas e privadas, a

proporcionar um clima mental no qual possam produzir enquanto as melhorias do Ruburt continuam. Tudo o resto agora é irrelevante.

Se fossem pessoas diferentes, poderiam, claro, ter feito outras coisas. São quem são. Se aceitarem essas pessoas que são, não desperdiçarão energia a compararem-se com os outros, particularmente de forma negativa.

(22:35. O Seth ergueu uma garrafa de cerveja.)

Abre isto para o nosso amigo.

Não vos vou reter muito — mas precisam desta sessão.

Cada manhã, brevemente juntos da forma que escolherem, dediquem-se às vossas atividades criativas. Imaginem uma aura calma e pacífica a envolver a casa. Digam a vocês próprios que o vosso trabalho será produtivo, e que o corpo do Ruburt melhorará à medida que o dia avança. Tais sugestões são imensamente importantes. As sugestões são sempre impulsos para a ação, conjuntos psicológicos que de facto podem programar o vosso dia e criar lembretes.

Como não dependem das sugestões e estruturas de massa, é então vital que aprendam a criar os vossos próprios padrões alternativos. Fazem-no do zero, onde, claro, a maioria das pessoas não se colocou tais desafios ou oportunidades de criatividade.

Como nasceram nesta cultura, não é surpreendente que ainda caiam na falta de confiança em vocês próprios, ou nas capacidades do corpo para se curar. Os ensinamentos em sentido contrário foram profundamente enraizados. No entanto, têm algo extremamente valioso quando o percebem, embora isso muitas vezes vos escape em termos práticos por causa dos vossos medos e projeções negativas.

A grande maioria das pessoas está confusa, sitiada e a lutar sem qualquer ideia clara de porque estão nesse estado, e com mal uma centésima parte da vossa visão ou compreensão, incapazes de formar o seu próprio quadro, mas conscientes de que o convencional é tristemente insuficiente. O vosso sentido de direção pode ser muito mais óbvio para eles do que para vocês, porque o sentem de forma tão vital em contraste com a sua própria condição.

As sugestões que dei sobre a manhã devem ser seguidas. Tudo nesta sessão é importante — manterem a comunicação e por aí fora.

O tremor não vai durar — no máximo dois ou três dias. Não é uma fuga manter uma cadeira por perto, ou o que for, nada de que ter medo

quando isso é compreendido. As pernas quererão então exercitar-se. Ele pode levantar-se e segurar-se a algo, e exercitá-las, mesmo que tenha precisado de cadeiras ao pé enquanto se deslocava de um lado para o outro. O equilíbrio do corpo está a mudar. Os olhos continuarão a melhorar. O medo, dele e teu, fá-lo concentrar-se demasiado nas sensações do corpo, e isso impede-o do estado de espírito necessário para a sua escrita.

Os olhos dele estão a mudar. Não estão tão salientes, e estarão muito menos. Nem, de modo geral, estarão tão vermelhos. Ainda não estão totalmente sincronizados, no entanto. Há longos períodos em que ele consegue ler bem. Pode copiar o James então — uma hora de cada vez — no entanto. Noutros períodos pode trabalhar no seu prefácio e nas suas próprias notas para o livro, e deixar-se aberto a nova inspiração.

Dediquem-se como eu disse. Sejam honestos. Se alguém vier à porta e não quiserem ver a pessoa, arranjem uma desculpa educada. Se sentirem vontade, vejam a pessoa. Tomem uma decisão, no entanto, seja ela qual for, e mantenham-na em qualquer caso — ou seja, em cada caso específico: percebem o que digo?

Aprenderão assim, e as vossas decisões estarão de acordo com as vossas inclinações no momento.

(22:56) Isso vai equilibrar-se naturalmente. Podem confiar nessas inclinações. Elas serão baseadas no vosso próprio conhecimento interior e nos vossos sentimentos sobre o vosso estado no momento, e no vosso conhecimento interior sobre as pessoas à porta.

Quando vão contra esses sentimentos, não conseguem ficar satisfeitos com nenhuma decisão. Há questões envolvidas de que estão inconscientemente cientes — relacionadas, por exemplo, com as pessoas. Esse conhecimento fundir-se-á com os vossos sentimentos conscientes no momento. Estão tingidos por ideias e julgamentos convencionais — natural, mas que muitas vezes contradizem os vossos sentimentos intuitivos, e vos fazem agir contra eles.

Tu, Joseph, inicialmente ficaste irritado com a Lady Caroline (do Arizona), que veio no táxi. Sentiste que ela estava a intrometer-se. Rapidamente, no entanto, sentiste pena dela. As atitudes convencionais começaram a falar: devias ser gentil com os convidados. A mulher tinha vindo de tão longe. Os teus sentimentos iniciais de intrusão representavam a tua própria atitude, e o teu reconhecimento instantâneo do carácter dela. Os teus sentimentos iniciais eram os corretos, por assim dizer.

Os do Ruburt foram os mesmos. Cada um de vocês sentiu que deviam ver a mulher independentemente dos vossos sentimentos. A mulher teria aceite um não. Ela esperava meio isso, como ambos inconscientemente perceberam. Um sim para ela significaria muito mais do que um sim a uma breve entrevista.

Para ela, se a vissem de todo, significava que a aceitariam como aluna, ou melhor, como uma dependente. O Ruburt não estava a esconder-se *(como eu sugeri)* nesse caso específico. A outra mulher era uma questão completamente diferente, mas também a viram porque pensaram que deviam, ou tinham de o fazer. Ela beneficiou da entrevista.

Se seguirem as vossas inclinações não podem errar, pois elas estão sintonizadas com acuidade a cada caso e a cada pessoa, e levam em consideração as vossas próprias circunstâncias no momento.

Quando não confiam nas vossas inclinações então têm realmente de estabelecer regras a seguir em vez disso. Leva apenas um momento para conferirem um com o outro, embora até agora sejas geralmente tu a abrir a porta, mas expõe claramente os teus sentimentos ao Ruburt, depois pergunta pelos dele, e tomem a decisão em conjunto. Um de vocês pode querer falar com a pessoa em questão, ou ambos, ou nenhum. Não deve haver tensão envolvida. A questão resolve-se em poucos momentos.

Quando não confiam nos vossos próprios sentimentos, no entanto, e também não têm regras específicas a governar tais questões, então poucas decisões são claramente tomadas, ou são sequer satisfatórias. Os visitantes que honestamente tiverem vontade de ver também serão os que mais ajudarão, e haverá algo neles que vos beneficiará, de modo que o encontro será criativo no geral.

Têm perguntas?

("Não, creio que não.")

Agora espero, antes de muito tempo, continuar com o nosso livro, mas também me interessa muito que ponham as nossas ideias em prática para melhorarem as vossas vidas diárias.

Parte do livro tratará de sugestões de massa e dos seus efeitos e benefícios. Se o Ruburt tivesse ido a um médico, teria sido uma pessoa diferente a partir de um certo ponto da sua vida — por isso, de certa forma, não faz sentido perguntar o que teria acontecido. Se tivesses insistido que ele fosse a um médico, também tu terias sido uma pessoa diferente.

Por favor lembra-te de que muitas pessoas passam por dificuldades físicas. São de facto a norma e não a exceção. Pessoas que não estão necessariamente a questionar a natureza da vida ou da realidade, pessoas criativas, pessoas pouco imaginativas, pessoas ignorantes, atletas — todos passam por dificuldades físicas. O que estou a dizer é que questionar a natureza da realidade não causa dificuldades físicas em si.

Não podes dizer justificadamente, então, "Se não tivéssemos seguido este caminho, tudo teria corrido bem" *(em voz alta)*. Devias saber melhor do que isso.

(Não sabia que tinha dito isso.)

(Mais uma vez em voz alta:)

Bem: se não tivessem seguido este caminho, estariam ambos em dificuldades muito maiores. Claro que não seriam as mesmas pessoas — mas a vossa compreensão e conhecimento mudaram drasticamente o futuro que poderia ter sido esperado, digamos, dos vossos passados nesta vida, agora.

Em certa medida, as imagens da praia de York continham o que poderia ter sido esperado de vocês. Nos termos em que estamos a falar, agora, tendo alcançado uma certa mas bastante limitada carreira artística que sentias ser mais uma prisão da qual nenhuma técnica te podia libertar.

A carreira teria caído num padrão convencional por razões financeiras. A tua compreensão, algo ampliada por ideias anteriores, teria recuado, de modo que sempre te terias debatido contra ela. Terias tido dificuldades físicas de natureza bastante importante.

O Ruburt teria sido sufocado, incapaz de encontrar um nicho na escrita, tendo esgotado cedo material pessoal e autobiográfico, mas incapaz de dar os novos saltos criativos importantes que na realidade foram dados. Poderia ter morrido de problemas cardíacos aos 40 anos, pois literalmente o coração dele teria sido partido, e a comunicação entre vocês dois teria desaparecido.

O coração dele é forte como o de um boi *(definitivamente)*. Não penses então que os vossos esforços criativos vos causaram dificuldades, ou que sem eles a vida teria sido um mar de rosas.

A solução para os vossos problemas está no vosso conhecimento, e conscientemente — algo que poucas pessoas podem dizer.

(E eu diria que o material do Seth sobre a Jane e eu representa uma realidade provável para nós — que essas coisas ACONTECERAM noutro lugar…)

(23:33) Estão a experimentar conceitos altamente criativos, inovadores, imaginativos e verdadeiros — não apenas teoricamente e artisticamente, mas aplicando-os às vossas vidas. Caíram de novo no hábito, negativamente, de considerar as vossas realizações noutras áreas como insignificantes — *(em voz mais alta:)* à luz da condição do Ruburt como se tivessem causado a condição dele. Não causaram. A condição dele foi causada por um conjunto de crenças, e assim foi tudo o resto nas vossas vidas.

Felizmente, essas crenças permitiram a possibilidade de realização mesmo que também tenham permitido experiências mais desanimadoras. Mas atentem no centro da vossa atenção. Estamos a estabelecer um quadro alternativo. A vossa atenção deve estar nas vossas capacidades, nas vossas realizações; nas realidades — todas elas — do momento. Têm ambos grande poder de concentração e energia. Quero que sejam dirigidos para os assuntos que acabei de mencionar.

Restabeleçam a biblioteca, juntos. Apenas os vossos maus hábitos e falta de confiança se interpõem. Quando se preocupam o dia inteiro, a biblioteca sai pela janela, e assim também o vosso sentimento de aventura criativa, nas vossas horas criativas, ambos.

Quando sentem que as sessões não ajudam, é claro porque duvidam de vocês próprios, e duvidam de vocês próprios por causa da realidade cultural que estão a mudar para vocês e para os outros.

Têm perguntas?

("Bem, a tua última frase fez-me lembrar a minha pergunta sobre a aceitação da 'Realidade Desconhecida' pelos outros.")

Quando dizes os outros queres dizer —

("No geral.")

A aceitação geral… Primeiro de tudo, os nossos livros assustariam muitas pessoas. Confrontam diretamente muitas das crenças pelas quais as massas vivem as suas vidas. As nossas ideias vão filtrar-se pelas massas. Diretamente, no entanto, por assim dizer, os nossos livros são subversivos. Vão vender continuamente ao longo dos anos, e a leitura irá crescer.

As pessoas das universidades, em particular, irão promover as nossas ideias. Muitas pessoas que parecem bastante estranhas ou sectárias,

bizarras, e que possivelmente vos ofendem, leem os livros porque estão frequentemente agudamente conscientes das falhas da sociedade. Tentam mostrar o seu descontentamento através de comportamentos altamente individualistas ou estranhos. Uma vez que, por si próprias, não são suficientemente criativas para encontrar outra forma de expressão.

No entanto, os livros também encontram o seu caminho até aos questionadores sérios dentro do próprio sistema. Muitas vezes não estão em posições de destaque — porque são questionadores. No entanto, lidam diretamente com os jovens, e com as artes e ciências de formas não convencionais, mas dentro do sistema.

Há também um núcleo de pensadores individuais que atravessam todas as categorias sociais ou académicas, que seguem os nossos livros. Não há, portanto, uma reação geral global, nos termos da tua pergunta. Mas os efeitos vão ser, e estão a ser sentidos. O "Cézanne", por exemplo, chegará a algumas pessoas que não leram os outros livros, e alguns historiadores lerão o "James", e por isso serão levados aonde de outra forma não iriam.

O *"Psique"* mencionará as minhas ideias sobre sexo, por exemplo, e será comprado por algumas pessoas apenas por esse tema, que serão de novo levadas até aos outros livros.

Espero que o Ruburt termine o seu outro "Seven", pois além dos leitores habituais ele captará leitores de ficção, que de novo serão levados aonde de outra forma não iriam.

Por favor releiam esta sessão, e uma calorosa boa noite.

("Muito obrigado, Seth.")

Ponham esta sessão em prática, e verão a diferença nas vossas vidas.

(23:54. "Boa noite.")

(Uma nota: a mulher do Arizona enviou um telegrama à Jane no final da tarde de sábado, pedindo que a Jane a visse de novo, dizendo que esperaria vários dias no Holiday Inn, etc. A Jane telefonou-lhe para o Holiday Inn, apenas para lhe dizerem que a mulher tinha saído. Deve ter saído pouco depois de enviar o telegrama. Uma mudança de opinião? Tínhamos saído mais cedo no sábado, mas aparentemente a mulher não tinha vindo cá. Em qualquer caso, a Jane estava preparada para lhe dizer que não a voltaria a ver.)

SESSÃO ELIMINADA
29 DE AGOSTO DE 1977

(A Jane recebeu o seu primeiro exemplar do "Cézanne" na manhã de sábado. Esta noite começou a ler o material do apêndice que fiz para o Volume 2 da "Realidade Desconhecida". A noite estava muito quente e húmida.)

(Alterações corporais generalizadas desde a última sessão, sábado à noite: mais libertação no pescoço, ligamentos, área do queixo e do rosto; caminhar é mais fácil mas ainda requer apoio – as pernas tremem e têm dificuldade em sustentar o peso, mas os joelhos movem-se melhor. "Uma porcaria", disse a Jane com um sorriso resignado. Pé direito mais solto e solto, mas sem ajudar na caminhada. Cabeça e costas mais flexíveis; olhos não tão vermelhos — "vai e vem" de foco num período de minutos, no entanto a Jane conseguiu ver para trabalhar parte do tempo hoje, como o Seth sugeriu.)

Agora — boa noite.

("Boa noite, Seth.")

A experiência prática da realidade é formada através das ideias-psicológicas sugestivas que aparecem sob a forma de teorias, dogmas e suposições.

A teoria da evolução representa uma hipótese sugestiva organizadora magnética. Pode, mesmo em termos científicos, nunca ser provada. Sob o seu estandarte de sugestão, no entanto, o grande desfile de homens e outras criaturas vivas é observado de modo que a hipótese provoca o seu próprio foco hipnótico — de tal forma que as criaturas, o homem e, de facto, o próprio universo, parecem comportar-se de formas altamente ritualizadas.

(O Apêndice 12 para o Volume 2 é sobre evolução; fiquei surpreendido ao perceber que a Jane o ter lido hoje aparentemente desencadeou o material do Seth aqui.)

De certa forma, os motivos familiares ao homem são aplicados ao mais pequeno micróbio. Mais do que isso, no entanto, a vastidão sugestiva da teoria forma uma estrutura através da qual as pessoas então veem as experiências das suas vidas, e através de cujo foco o comportamento da sua própria espécie parece determinado.

A teoria, então, é uma forma de organizar a experiência, uma hipótese sugestiva. É, de facto, nada mais do que um ponto de vista. Coloriu as sociedades e culturas humanas desde a sua origem. Dominou sistemas

económicos. Nesse sentido, por exemplo, o James tinha toda a razão: certas sociedades religiosas interpretaram o tema de tal forma que lia-se "evolução da alma"; mas não há alma na teoria darwiniana nem na hereditariedade, e certamente nenhuma no ambiente.

Não creio que compreendas ainda a importância da sugestão, pois uma vez disseste-me "A sugestão não pode ser assim tão importante."

("Eu disse isso?" Não me lembrava de o ter dito e certamente não o diria hoje.)

Disseste sim — não nesse contexto. No entanto, há pouca diferença entre a sugestão privada nas vossas vidas pessoais e o poder da sugestão de massa na vossa sociedade.

A sugestão não só impele para a ação, como faz interpretar a ação de uma determinada forma. Em termos darwinianos estritos, o homem e o animal tinham de ser virados agressivamente para fora nas formas físicas mais competitivas. Uma nova realização por parte de uma espécie, ou qualquer mutação ocorrida, acontecia como resultado direto da experiência pessoal — e claro que nenhuma informação estava disponível de outra forma.

Em termos mais profundos o mundo tinha apenas um exterior. Era vazio por dentro. A alma ou qualquer resquício dela desapareceu, de modo que toda a ação tinha de ocorrer numa arena onde a competição reinava. A vida não era digna de confiança. Podias ser traído pelos teus genes. Não havia propósito na natureza exceto a sua própria reprodução mecânica. O indivíduo não tinha importância, depois de cumprir a sua parte na reprodução.

(22:05) Estas ideias foram longe para justificar mais tarde experiências científicas que envolviam dar dor a animais, por exemplo: a natureza em si não tinha sentimentos. Era vista em termos humanos como desumana: vida sem razão, vida sem propósito exceto a sua própria repetição, vida na qual o indivíduo era descartável. Muitas pessoas não conseguem operar sob esse tipo de sistema. O indivíduo grita que a sua vida tem de facto significado, enquanto os cientistas até agora afirmaram veementemente o contrário.

Porque surgiu então tal teoria? O Darwin foi inicialmente um homem religioso. Como muitos outros, o seu passado religioso apresentava proposições sem sentido. Via um Deus bom, um salvador justo, que no

entanto nunca pensava duas vezes antes de enviar morte e destruição como castigo pelo pecado.

O Darwin deparou-se com a proposição de um deus bondoso que era mais cruel do que qualquer ser humano, e com poder sobrenatural por trás — por isso o Darwin tentou justificar os caminhos de Deus para o homem.

A natureza tomou o lugar do diabo num truque insidioso que inicialmente o próprio Darwin nunca esperou. Ele queria mostrar que Deus não era responsável pelas crueldades do mundo. O Darwin amava a natureza em todos os seus aspetos, mas não conseguia reconciliar as suas belezas e esplendores com o curso dos seus eventos. Não conseguia suportar ver um gato a brincar com um rato, sem culpar Deus por permitir tal crueldade. Tentou limpar as mãos de Deus, tal como entendia a natureza de Deus através das suas primeiras crenças — mas ao fazê-lo apagou a alma da face da natureza.

No entanto, em grande medida, e para muitas pessoas, ele removeu a ideia da injustiça de Deus, mesmo que removesse a imagem de Deus no processo. A ideia de um Deus único como um super-homem já não carregaria o mesmo peso de antes. Para a vossa espécie, as questões por trás do Deus-pai convencional foram pelo menos trazidas à tona.

Essas teorias do Darwin, no entanto, formaram parte do pano de fundo sugestivo no qual tu e o Ruburt e milhões de outros amadureceram. Cada pessoa interpretou essas crenças de uma forma individual. O comportamento sexual, económico, social e até religioso ficou tingido por esses conceitos.

O valor do artista foi depreciado. A contemplação teve pouco papel a desempenhar. Como disse o James, não foi coincidência que as crenças do Freud e do Darwin se fundissem tão bem para formar a ideia ocidental do "eu", física e psicologicamente. As ideias de competição financeira, promovidas, entraram em conflito direto, Joseph, com as tuas próprias inclinações para ser artista. As ideias de masculinidade na tua sociedade, particularmente nos anos passados, estavam diretamente ligadas aos conceitos darwinianos e à teoria freudiana. Operavam como sugestão que dirigia as ações de milhões de pessoas, e forneciam um quadro através do qual experienciavam a sua realidade.

Agora, quando um de vocês, ou ambos, sente que pode haver algo de errado em passar o tempo a pensar, a escrever, a pintar, ou pior ainda, a sonhar acordado, sentem-no porque o vosso modo de vida entra em conflito

com velhas crenças darwinianas e freudianas: deviam estar lá fora no mundo — ativos, a competir, ou mesmo apenas a andar de bicicleta. Noutros tipos de sistemas, o vosso trabalho seria altamente valorizado. Quero que compreendam, pessoalmente, a importância de tais sugestões — particularmente quando têm origens com autoridade.

Por exemplo, o último estado do Ruburt, e a tua preocupação algo natural com a dificuldade temporária em andar — sabes a que me refiro — digo-te que a preocupação é natural; pois certamente parece assim para ambos. Mas têm pouca noção de como, por vezes, as reações que parecem mais naturais não são nada naturais, mas programadas. Um animal, digamos, na posição do Ruburt, a sentir tanta nova atividade no corpo, novo movimento nos joelhos, nova elasticidade nos ligamentos, aceitaria naturalmente as melhorias com exultação física, mesmo que tivesse mais dificuldade num dia, ou dois, do que nos dias anteriores. Sentiria a condição interior do corpo. Não se preocuparia, mas exercitaria todos os novos movimentos possíveis. Tomaria por garantido que o seu corpo sabia o que estava a fazer. Não estaria preso a resquícios de conceitos darwinianos ou freudianos.

(22:36) Quero mostrar-te onde a cultura e as crenças culturais se encontram com a tua experiência privada. O corpo do Ruburt precisava de mais desafio. Antes deste último episódio que o perturbou se manifestar, ocorreram libertações importantes nas articulações da anca, praticamente sem ele dar por isso. Pouco incómodo. A quantidade de novo movimento ali foi minúscula mas vitalmente importante se a sua postura erguida havia de melhorar.

Essa pequena alteração, no entanto, alterou imediatamente a posição das pernas, por mais pequena que fosse, colocando novo desafio sobre toda a região da perna e do pé. Esse desafio ativou mais movimento adicional: é quase impossível explicar quão intimamente as vossas crenças psicológicas programam a vossa experiência dos acontecimentos, ou dizer-vos como interpretá-los.

Qualquer animal preferiria estar a correr e fisicamente vigoroso do que não. Mas quando um animal está a melhorar, acompanha a melhoria. Se o Ruburt de repente andasse pior do que o habitual, como nos últimos dias, sem outros sinais de óbvia mudança benéfica, então isso seria outra questão. Há reações naturais do corpo, no entanto, e reações psicológicas que podem parecer naturais, mas que muitas vezes são contrárias ao

conhecimento do corpo, e que podem bloquear esse conhecimento com o sentimento de segurança que ele pode trazer.

Os olhos do Ruburt mudam constantemente enquanto melhoram no geral. Pode parecer-te que esta é de facto uma condição muito estranha. O Ruburt certamente acha isso desconcertante no melhor dos casos, e preocupante no pior. Os olhos, no entanto, naturalmente no seu movimento estão ligados a todos os outros movimentos do corpo. Estão saudavelmente *(sublinhado duas vezes)* a responder.

As novas atitudes e intenções do Ruburt de ser recetivo estão a renovar o corpo. Os medos e ansiedades, claro, não ajudam. Acrescentam tensão. Estão a avançar apesar da preocupação. Toda a mandíbula está a ser realinhada para a sua posição natural e mais ideal. Isto está a permitir todas as outras mudanças benéficas no corpo.

Os animais têm a sua própria cultura. Entendem-na de forma diferente, no entanto, mas ela é tida em consideração em termos físicos. Estás a fazer muito bem, e as tuas próprias crenças estão a mudar, Joseph, talvez mais do que percebes. A ideia dos dentes do Ruburt deve ser deixada de lado, no entanto. A preocupação com o assunto torna-se muito mais um impedimento do que qualquer perda real dos dentes. Sim, as crenças poderiam salvar o resto deles — mas ambas as vossas interpretações sobre os dentes neste momento impedem-vos.

O trabalho das mandíbulas exige que as ações ocorram, e se as novas mandíbulas acabarem com novos dentes *(com humor)*, isso não deve ser considerado um fracasso ou uma tragédia. Esse medo é precisamente o que impede o Ruburt de salvar os dentes até agora. A questão dos dentes tem também a ver com os conceitos darwinianos de idade, com a ideia do animal não sobreviver, e no vosso mundo isso é ridículo. Os medos por trás dos medos são infundados. Ele não deve ter tanto medo, então, de perder os dentes — e então talvez possa salvá-los. Mas em qualquer caso ambos lançam sugestões altamente negativas e injustificadas nessa área.

(22:58) Os conceitos darwinianos não permitiam a transmissão de qualquer conhecimento de uma geração para outra que não fosse geneticamente transmitido. Não compreendiam a comunicação interior dos animais, e certamente não admitiam qualquer intenção altruísta animal.

Até certo ponto o "eu" freudiano, como disse o James, seguiu mais ou menos o mesmo padrão. Um homem mal podia confiar no vizinho se concordasse com os conceitos de Darwin ou Freud. Por trás de qualquer

impulso altruísta tinha de haver um ganho egoísta. Antes de tudo isto, no entanto, a natureza era vista como principalmente passiva — posta aqui por Deus para o propósito do homem, mas sem possuir a singularidade ou sequer aproximar-se do estatuto do homem.

O Darwin conseguiu evidenciar a complexidade da natureza, embora isso já tivesse sido mencionado por outros homens — creio que por um homem chamado Mendel em particular. Mas o Mendel não captou a imaginação do homem. O Darwin trouxe então a natureza para o foco do homem de uma nova maneira, pois antes nem a ciência nem a religião tinham lidado com ela de forma significativa. A amplitude total e o alcance do mundo natural, com todas as suas aparentes ambiguidades, crueldades e esplendores, tiveram de ser aceites como mais do que um pacote passivo entregue nas mãos do homem.

As teorias do Darwin, e as do Freud também, serão no futuro vistas como qualquer outro sistema antiquado, ultrapassado — mas das suas cinzas surgirão novas formas de interpretar e experienciar a realidade.

Podes fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferires.

("Vamos fazer a pausa, então.")

(23:10–23:43) Agora: mesmo antes de se conhecerem muitos das vossas capacidades privadas, e o impulso das vossas inteligências e intuições, não faziam sentido em termos darwinianos ou freudianos. Isto aplica-se a ambos.

Nesses termos, que valor há no amor pela contemplação por si só? Apresaste-te, Joseph, a pôr o teu talento nos objetivos darwinianos e freudianos apropriados: ganhar dinheiro e competir. Entende, não estou a dizer que há algo de errado em ganhar dinheiro ou na competição, por exemplo — apenas quando estes se tornam primários de modo que outros impulsos individuais mais fortes têm necessariamente de ser colocados em segundo ou terceiro plano.

O Ruburt passou de uma religião estrita, abraçando por fim tanto o Darwin como o Freud como libertadores de velhas doutrinas — sem perceber, claro, que estava a substituir um dogma por dois, ponto final.

Em termos darwinianos e freudianos, certamente mais tarde os vossos esforços conjuntos e privados literalmente não faziam sentido, nem se conformavam a qualquer quadro religioso organizado. Muitas das vossas dificuldades surgiram quando os vossos impulsos naturais e inclinações naturais entraram em conflito com os conceitos darwinianos e freudianos.

O teu próprio comportamento com os teus pais, com o Ruburt, as tuas atitudes em relação à tua pintura e aos empregos fora, as atitudes do Ruburt em relação a crianças, ao seu trabalho e a ti — tudo isso foi tão influenciado. Criaram defesas, em privado e em conjunto, fornecendo justificações, para que pudessem fazer as vossas próprias coisas, e "andar de cabeça erguida" no mundo dessas crenças. Quando quiseste deixar o teu emprego adoeceste para que ninguém te pudesse culpar. Isso foi há anos, quando trabalhavas a tempo inteiro. Isso dar-te-ia aceitação parental.

A doença é um dispositivo de salvação da face, socialmente, ocorrendo muitas vezes quando crenças e sentimentos privados encontram irritação com as crenças de massa. As nossas sessões começaram, e conseguiram fazer outras mudanças ou compromissos: tu trabalhavas a tempo parcial, e o Ruburt também. Isso teve algumas vantagens, mas também muitos pontos de conflito. Quando qualquer um de vós era oferecido um emprego com progressão, evitavam-no como a peste — comportamento idiota em termos darwinianos e freudianos.

No entanto, esses termos influenciavam ambos. Estavam envolvidos num trabalho que exigia uma crescente confiança no eu. A tua pintura exigia isso, mas a posição do Ruburt exigia ainda mais. O eu era o que menos podia ser confiado, no entanto, de modo que o Ruburt sentia uma necessidade de criticar o seu procedimento e desempenho, não fosse ele estar a conduzir-te a ti e a ele por um jardim freudiano.

Aquele jovem psicólogo trouxe todas essas dúvidas à superfície. Era jovem, e ao seguir os conceitos darwinianos e freudianos, era por isso vigoroso e digno de confiança, enquanto o Dr. Instream estava já senil.

Enquanto mulher o Ruburt estava numa posição pior do que tu em ambas as teorias. Tomou, portanto, maiores precauções. Esse foi o clima em que começaram o nosso trabalho.

(00:01) Aprenderam muito, mas até há pouco tempo sempre interpretaram a vossa posição à luz dos conceitos darwinianos e freudianos. Querem que os livros vendam bem. Isso é natural. As vossas naturezas, no entanto, não são particularmente competitivas. Não há razão para sentirem que deveriam *(sublinhado três vezes)* "estar lá fora a vender livros." Naturalmente ambos se concentram nas ideias. Se deixados a sós, essa concentração buscará naturalmente expressão, ampliação, e poderá resultar, digamos, se quiserem, em algumas digressões. Mas muitas das vossas

ideias aí são as vossas tentativas de trazer o vosso trabalho para os termos darwinianos.

Nas formas mais importantes já deixaram essas estruturas, e os vossos corações nunca estiveram nelas. Agora é necessário que, conscientemente, e com maior compreensão, estabeleçam o vosso próprio quadro alternativo. Rededíquem-se, conforme a minha última sessão, juntos todas as manhãs. Reinstalem a biblioteca pelo menos duas vezes por semana.

O regresso do Ruburt à escrita dele irá novamente desencadear resposta psíquica e criatividade. Com esse trabalho as poucas visitas perderão importância, e a condição do Ruburt melhorará de forma mais fluída, com a sua principal concentração noutro lado.

A vossa preocupação com tais assuntos certamente prejudicou a vossa criatividade.

A vossa preocupação com a condição do Ruburt, no entanto, foi benéfica por um tempo, porque abalou o *status quo*, sacudiu-o, e iniciou-o mais firmemente na direção física adequada. Mas não deve continuar. Foi necessário unir-vos a ambos.

Ponto final. Fim da sessão. As minhas mais calorosas saudações e uma afetuosa boa noite.

("Obrigado, Seth.")

A menos que tenham perguntas —

("Não.")

Parte disto pode ser usado, se quiserem, num apêndice do novo livro.

("Está bem." 00:12)

SESSÃO ELIMINADA
3 DE SETEMBRO DE 1977

(Tinha várias perguntas para o Seth: surgiram das nossas atividades dos últimos dias, e li-as agora à Jane.)

(1. Mais sobre os olhos dela e outras condições físicas.)
(2. Na quinta-feira à noite, a brincar com o Frank Longwell, a Jane disse que eu podia ter todo o material reencarnatório sobre as minhas próprias vidas que quisesse, mas que ela não estava interessada na dela. Então pedi que recebêssemos alguma informação sobre a minha vida como capitão romano, já que tínhamos falado sobre essa.)
(3. Durante uma conversa a Jane e eu perguntámo-nos porque é que os membros da espécie humana eram tão lamentavelmente ignorantes da estrutura interna dos seus próprios corpos. Não que quiséssemos ou precisássemos de controlo consciente — mas porque não tínhamos o conhecimento visual consciente do funcionamento das várias partes corporais, sejam elas coração, fígado, ou o que for?)
(4. Porque é que a Jane às vezes se sente tão triste quando acorda de uma sesta?)

(Outra pergunta que pretendia fazer mas me esqueci de listar, tinha a ver com o nosso fracasso em fazer certas coisas, independentemente de quantas vezes o Seth as mencionou: viz. — usar as toalhas quentes, tentar a biblioteca, etc. O Seth aborda essas questões esta noite.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: em resposta, em resposta parcial, à tua pergunta sobre o conhecimento consciente do funcionamento do corpo, tenho várias coisas a dizer.

Talvez, principalmente, a resposta reside na necessidade de o homem reconhecer a fonte espontânea do seu ser. Voltarei a isso. Mais do que isso, no entanto, a tua pergunta reflete obviamente as tuas crenças culturais e suposições, e por isso não percebes que, de certas formas, tal conhecimento consciente do funcionamento do corpo poderia limitar em vez de expandir os conceitos e a experiência do corpo e do eu.

Presumo que com a tua pergunta queres dizer, porque é que o homem não entende como funciona o seu coração? Confesso que não sei bem como explicar o que quero dizer. Em todos os termos do bom senso, claro que o vosso corpo é composto por órgãos — coração, fígado, e por aí fora, e

menciono-os por vezes. Mas têm de perceber que os próprios termos são arbitrários até certo ponto.

Nos vossos termos, o homem primitivo sentia o seu corpo como uma extensão viva e independente da própria terra, e da paisagem. A sua cabeça, para ele, era como o espaço ou o céu. Os seus pés eram como raízes em movimento. Acreditava que os seus sentimentos eram como os ventos do mundo que sopravam através do seu corpo. Para ele, o seu espírito estava dentro da sua pele. O sangue fluía nele com vida refrescante, como a água corria pelos rios, refrescando a terra.

Nos vossos termos, claro que ele tinha um coração e um fígado, mas esses termos ainda são arbitrários.

O homem primitivo relacionava-se com o seu interior, então, simbolicamente, de uma forma que agora está completamente fora da vossa compreensão. Sabia que precisava de chuva e de sol e de comida como a terra precisava. Sentia-se tão um com a terra, ele e o seu corpo, que "um conhecimento consciente disso", disso nos vossos termos não só teria inibido a sua identificação com a natureza, mas a sua agilidade dentro dela.

Tal conhecimento como o que sugeres na realidade não teria acrescentado à sua compreensão do seu corpo, pois compreendia-o muito bem. Não teria, por exemplo, aumentado a sua saúde, pois ouvia o seu corpo de tal forma que curas naturais aconteciam à medida que ele procurava da natureza o que o corpo precisava.

Talvez um exemplo mais recente ajude. Houve artigos *(nos jornais)* sobre pessoas que morreram de coração partido após longos períodos de tempo, quando os corações eram simplesmente considerados bombas mecânicas. Nenhum conhecimento do homem salvará sozinho de uma falha cardíaca, ou de dificuldades cardíacas, se tal conhecimento não for sustentado por compreensões de uma ordem inteiramente diferente.

Se compreenderem que as pessoas podem morrer de coração partido, no entanto, em termos simbólicos, então praticamente poderão usar esse conhecimento. Houve muitos conceitos do corpo. Pode-se lidar com o corpo com igual eficácia considerando-o em termos totalmente diferentes dos vossos.

Culturas nativas, acreditando que a coragem ou a rapidez de um animal comido se tornava parte da aquisição mental e física do caçador, lidavam com o corpo em termos completamente diferentes, e davam-se muito bem. Podem dizer que têm um cérebro e um coração e um fígado e

um apêndice, e por aí fora, e músculos e ossos, e insistir que todos estes trabalham de uma determinada forma, como de facto trabalham. Abrir o corpo mostrará esses órgãos. Podem dizer com igual validade que o corpo contém o fantasma de um homem, que está também cheio com os órgãos de todos os animais que um homem consumiu — que um homem tem o coração de um leão, e nesse quadro isso é verdade.

Não consigo explicar isto de forma totalmente adequada. Tudo o que espero fazer é mostrar-vos os pressupostos por detrás das vossas perguntas. E isso é importante.

(22:00.) Os médicos, talvez, podem ser usados como exemplo de homens que têm um conhecimento consciente do funcionamento do corpo. Então deveriam ser, de facto, os homens mais saudáveis. Obviamente, não é o caso. O homem deve ser livre para experienciar o corpo como quiser, e estar consciente da sua ordem espontânea.

Na vossa estrutura, medicamente muito pode ser feito para alterar partes do corpo. O corpo, no entanto, não é apenas uma entidade física, nem o seu funcionamento é completamente resultado da condição de todas as suas partes. Pessoas aparentemente de boa saúde, por exemplo, com todas as partes a funcionar normalmente tanto quanto sabem, medicamente, podem morrer subitamente, ou adoecer, sem que se encontre razão. Tais casos podem ocorrer, entre outras razões, devido a relações entre ou entre partes do corpo que, nos vossos termos, não têm um estatuto físico.

Dá-nos um momento... Existem, por exemplo, pressões que não aparecem, relações tensas entre, digamos, órgãos que não são aparentes medicamente. Estas podem ser melhor expressas simbolicamente, e representariam sempre estados de espírito ou sentimento. No entanto, afetam o comportamento corporal, e a experiência corporal, e são muito mais importantes para a saúde em termos básicos.

Dá-nos um momento... Por exemplo, na vossa cultura algumas pessoas sentem que existe uma luta entre o coração e a cabeça delas, um conflito entre emoção e razão, em outras palavras. Em muitos casos, agora, significando não em todos, tais sentimentos criam alienações invisíveis mas definidas, ou falhas de equilíbrio, entre o coração e o cérebro, de modo que relações delicadas entre eles são perturbadas. Essas relações afetam os órgãos físicos, mas a profissão médica não está habituada a pensar em termos de relações que não podem aparecer sob um microscópio.

O homem primitivo, “estupidamente” sem saber nada sobre os órgãos do corpo, não sentia esse tipo particular de desorientação. O homem tem um conhecimento inerente do seu corpo. Em algumas ocasiões o conhecimento específico das várias partes leva-o a esquecer outras questões, e conduz a uma abordagem mecanicista.

(22:18.) Dá-nos um momento... Categorizaram por parte, certamente parece, grande parte do conhecimento emergente, quando nos vossos termos os tabus foram quebrados e os médicos puderam dissecar cadáveres, para ver o que antes estava oculto. Mas novamente, homens que sentiam que tinham a rapidez da gazela, o coração do leão, ou o que fosse, não precisavam de conhecimento literal nos vossos termos. É bastante correto dizer que o vosso corpo é composto de tudo o que consumiram também — cada ave, animal, e planta — que essas qualidades formam a vossa carne, mudando constantemente a sua forma.

Um conhecimento consciente do funcionamento do olho não vos dará necessariamente uma melhor visão. Até certo ponto, esse sistema, embora tenha as suas vantagens, também é limitado e inclinado de formas diferentes que podem, pelo menos às vezes, atuar contra a saúde e o bem-estar do corpo.

O corpo é atribuído qualidades mecanicistas. O coração é uma bomba, por exemplo, mas por todo o lado há exemplos onde as pessoas agem de uma forma completamente diferente. Os médicos são ensinados que certos músculos ou órgãos fazem isto ou aquilo. Pessoas que, segundo tais prognósticos, deviam ter morrido há dez anos, ainda vivem, enquanto outras que parecia que deviam viver, morrem.

O homem tem um conhecimento do seu corpo. Isto nada precisa de ter a ver com informação detalhada sobre as suas partes. Cada homem sente a sua relação com o corpo. As vossas estruturas de crença obscureceram o uso prático desse conhecimento, no entanto.

Dá-nos um momento... Quanto ao Ruburt: as relações entre as partes do corpo dele estão a ser corrigidas. Não falo aqui da postura, mas dessas relações invisíveis mencionadas antes, pois ele sentia-se antes como se fosse literalmente um eu dividido, de modo que uma parte gritava disciplina, e outra gritava espontaneidade. Uma gritava “avança”, outra gritava “abranda, sê cauteloso”, e esses sentimentos de separação refletiam-se no corpo.

Houve mudanças consideráveis mesmo desde a nossa última sessão, e espero que as tenham notado. Sentimentos e emoções causaram tensões sob certas condições que não são necessariamente fisicamente aparentes, mas que mudam o corpo. Nos vossos termos o corpo cresce no tempo. Assim também crescem as crenças. O Ruburt está a mudar completamente crenças emocionais e intelectuais de longa data. A sua pouca mobilidade não existia isoladamente, mas remontava a uma arqueologia, digamos, de crenças que afetavam os seios nasais, a pressão da mandíbula, e por aí fora.

Essa arqueologia está a recuar. O corpo está a fazer excelentes progressos de forma geral. Ele passa rapidamente por novas posturas agora. Mesmo a menor alteração de postura e atitude muscular afeta os olhos. O nível de visão de uma criança é uma mesa. O Ruburt dava-se bem a olhar diretamente à frente. A área visual está a alargar. As pressões da mandíbula estão a ser constantemente minimizadas. Isso também exige mudanças nos olhos.

Toda a postura exigia um apertar de todos os músculos, incluindo os músculos oculares. O corpo está a abrandar. Podem, e têm, ajudado ao lembrar-lhe que isso é seguro, que a proteção do corpo e a dele própria reside precisamente na agilidade e na resposta rápida do corpo.

Mudaram as vossas próprias crenças. Isso reflete-se no vosso lar, mas não tinham o legado do Ruburt, por assim dizer. A vossa mesa *(apontando)* é uma excelente ideia. As outras mudanças na posição dele ocorrerão muito mais facilmente. Reforcem essa ideia de segurança, e confortem-no, como têm feito.

(22:47.) Agora: fazer amor incentiva sentimentos tanto de segurança como de espontaneidade. Diminui o sentimento de isolamento, promove o bem-estar espiritual e físico, encoraja a comunicação. É uma dádiva quer saibam ou não que hormonas são estimuladas, ou tenham ou não um conhecimento consciente e detalhado dos seus efeitos.

Deveria ter um papel muito maior, então, do que tem nas vossas vidas, mesmo que seja apenas meia hora tranquila, simplesmente deitados juntos; mas o toque é vital. Veem como o vosso gato precisava dele *(que estava ao colo da Jane enquanto ela falava pelo Seth).*

Agora façam a vossa pausa, ou terminem a sessão como preferirem.

("Vamos fazer a pausa.")

(22:50–23:05.)

Agora, quanto à tristeza depois das sestas.

Não há uma única razão. Existem várias questões envolvidas, no entanto, e se todas forem ativadas ao mesmo tempo, então surge a tristeza.

Se ele sente que não fez o suficiente nesse dia antes da sesta, então compara-se com aqueles que chegam a casa do trabalho por volta das cinco, depois de "terem feito um bom dia". Se ele trabalhou o suficiente nos seus termos a comparação não o incomoda tanto. Para além disso, há por vezes uma sensação de isolamento, já que fazem a sesta separadamente, e às vezes ele sentiu isso como uma rejeição — não em termos profundos, mas suficientemente importante para que esse sentimento se combine com o primeiro mencionado.

Além disso, ele usa a energia de forma diferente de ti, e precisa de comer mais vezes. Bolo de café não resolve. Ou ele pode estar com fome e vai fazer a sesta, ou pode comer bolo de café, por exemplo, que inicialmente fornece energia que rapidamente se esgota — mesmo a tempo de acabar a sesta.

Dá-nos um momento... Por vezes então sente-se isolado, culpado, e está num período de energia esgotada. Este estado, somado à sua condição física, é responsável pelos sentimentos dele. Normalmente desaparecem depois de comer — na verdade, normalmente desaparecem — ou depois de um comentário amigável teu, ou o que for.

Ruídos fora do quarto, de atividade no bairro, às vezes também acrescentam a isto, fazendo-o pensar que devia estar lá fora no mundo de forma mais gregária, competitiva, de modo que se sente mais isolado de outras pessoas e da comunidade também nesses momentos, como resultado dos conceitos darwinianos mencionados na nossa última sessão. Se todos estes fatores se juntam num só dia, então o seu humor é mais severo, mas normalmente um ou dois atuam.

Ele não deve passar do almoço até às seis da tarde, no entanto, sem algum outro alimento.

Dá-nos um momento... Eu entrarei noutro material na nossa próxima sessão, porque quero enfatizar alguns pontos aqui. Quando reinstalares a biblioteca, essa reinstalação representará outras fases certas nos teus estados de consciência e intenção, tanto privados como partilhados. Ainda não o fizeste, e isso também significa algo. O mesmo aplica-se às toalhas quentes, e ao grau em que estás disposto, mesmo de forma subtil, a alterar o teu modo de vida para alcançares os fins desejados. Também significa algo que não façam amor mais frequentemente, e não me refiro necessariamente

a horas de paixão desenfreada, mas a um tempo dedicado ao simples prazer do corpo e da mente juntos, e a um tipo de comunicação que é importante por si só.

(11:21.) Veem televisão. Talvez isto seja uma sugestão estranha da minha parte, talvez nem sequer prática, mas um televisor no quarto também convida à intimidade. Sejam mais criativos nos vossos padrões de vida. Eu menciono algumas coisas repetidamente, para que não tenham de voltar a sessões antigas, embora devessem fazê-lo ocasionalmente. Depois, que o Ruburt encoraje a sua espontaneidade. Ele descobrirá que escreve bem — inspirado, com tempo para novos trabalhos e para dactilografar manuscritos, com períodos de relaxamento e ambição.

Começarei as tuas outras perguntas no início da nossa próxima sessão, e despeço-me com um afetuoso boa noite.

("Obrigado, Seth, muito obrigado." 23:25.)

SESSÃO 810 (TRECHO APAGADO)

10 de Setembro de 1977

(O material seguinte é da 810ª sessão.)

(22:24.) Tens capacidades de líder, tal como o Ruburt. Em maior ou menor grau, cada um de vós já desempenhou este papel para o outro em várias alturas, nesta vida e noutras. Isto está relacionado com uma breve conversa que os dois tiveram recentemente. Podes, de facto, agora, em certa medida, servir como líder para o Ruburt em certas áreas, onde antes temias que isso pudesse inibir a sua independência, e sentias que ele precisava da liberdade para crescer.

Cada um de vós tem literalmente um poder incrível ao vosso dispor — tal como qualquer indivíduo. Devem ambos ser capazes de sentir esse poder, no entanto, mais do que outros, e de o direcionar para onde quiserem, tanto juntos como individualmente.

Quando vires o Ruburt a ir demasiado longe numa direção, e o vires a tentar alterar essa direção, podes de facto exercer aí a tua energia, liderança e orientação, pois os dois também operam em conjunto, bem como individualmente. Assim, a ação manifesta dele também representa uma ação latente tua que não estás a exprimir porque tens demasiado bom senso.

Cada um de vós deve, de vez em quando, tentar sentir o seu poder individual, pois este expressa-se criativamente nos livros. Volta para vós como prova quando, pelo correio, veem que os livros ajudam pessoas a mudar as direções das suas vidas.

O Ruburt tem de perceber que o seu poder e energia podem, e de facto estão, a mudar o seu corpo para melhor. Essa confiança é importante, e é apenas onde ele, primeiro, e tu, em segundo lugar, duvidam, que surgem dificuldades.

Ainda estão ambos habituados a minimizar as melhorias, e a projetar negativamente para o futuro, embora por vezes tenham surtos de confiança que são responsáveis pela melhoria física bastante evidente do Ruburt.

A falta de confiança é o que ambos devem trabalhar, assim como os velhos hábitos de pensamento. O Ruburt voltou a escrever, o que é excelente. Quando faço recomendações, como a biblioteca, faço-as com o conhecimento das suas implicações, e da sua importância no quadro completo. Isto não é uma afirmação original, mas o passado só tem o poder que lhe dão.

O corpo inteiro do Ruburt está mais maleável. O seu equilíbrio está continuamente a caminhar para a normalidade. A confiança pode acelerar enormemente o processo, e definitivamente suavizar o caminho. Sugeri que ambos utilizassem a vossa criatividade nesse sentido — mais uma vez, uma sugestão que não faço de ânimo leve. Quero que compreendam o vosso poder, individualmente e em conjunto, nesse aspeto.

(22:40.) Estão a sair-se razoavelmente bem, mas podem sair-se muito melhor. Dá-nos um momento... Quero sublinhar que não há nada de errado no corpo físico do Ruburt, exceto tensão acumulada. As sensações de relaxamento e mobilidade podem assustá-lo — embora o façam muito menos do que antes, e com menor frequência. O corpo inteiro está a libertar tensão. É importante que ambos enfatizem a segurança do processo. O massajador é muito benéfico agora, pois o seu corpo está suficientemente maleável para responder — mas mais ainda, ao usá-lo recentemente, a intenção de relaxar está presente. A ajuda mecânica é boa: está sentado em segurança, e também tem usado o momento para relaxar a mente.

Os tendões e músculos relaxados podem provocar uma sensação de afundamento que é bastante natural, e um sinal benéfico que deve ser interpretado psicologicamente como tal.

A tensão libertada na zona da cabeça pode também alterar tanto a perceção de profundidade do Ruburt como a pressão na cabeça, à medida que esta diminui. Os olhos terão por vezes um alcance maior — isto é, um alcance aumentado — sem necessariamente focarem com tanta nitidez quanto deveriam. O quadro completo é como já vos dei. Concentrem-se na vossa criatividade, ambos, e no vosso poder, com as sugestões matinais que vos dei, e na biblioteca. Ele não deve concentrar-se no seu corpo.

Os olhos melhoraram o suficiente para que ele possa trabalhar de forma quase normal na escrita, e continuarão a melhorar. A condição ocular matinal resulta dos seios nasais. O escoamento é benéfico. Se compreenderem o vosso poder e o exercerem, e podem fazê-lo, então podem acelerar o processo. Não devem focar a vossa atenção nos fracassos passados. Não pensas em pinturas que não conseguiste terminar. O Ruburt não pensa em livros que não concluiu. Todas essas coisas perdem-se na luz de novas realizações. Podes animar mais o Ruburt e encorajá-lo, e exercer mais o teu poder nesse sentido. Não acreditaste que podias fazê-lo.

Não pensaste que teria efeito. Não te estou a dizer para assumires a responsabilidade pelo progresso do Ruburt, mas a dizer que é certamente do teu interesse, e do dele, que exerças mais energia aí em termos de encorajamento ativo. Haverá momentos em que se sentirão desanimados, cada um de vós, mas quando um tiver confiança em qualquer momento, o outro pode usá-la. É essa a única área onde cada um acreditou não ter poder para mudar os acontecimentos, e essa crença poderia travar o vosso progresso, pelo menos, mesmo quando ambos desejam uma mudança.

O Ruburt obviamente progrediu. Está bastante preparado para mais melhorias visíveis, no entanto, e é por isso que estou a fazer estas sugestões.

(22:55.) Dá-nos um momento... Que o Ruburt se dê sugestões para sonhar com a sua vida turca, pois há aí informação que o pode ajudar agora. No geral, estão ambos a sair-se bem. Na tua pintura, lembra-te das personalidades reencarnatórias, pois há mais retratos prontos, e na tua sesta, além de descanso, que ambos deem tais sugestões:

Quero-vos unidos, por assim dizer, com os vossos poderes focados psiquicamente, criativamente, e dirigidos para melhorar o estado físico do Ruburt. Tens perguntas?

("Não.")

Então despeço-me com um afetuoso boa noite —

("Está bem, Seth.")

— e há aqui mais substância do que pode parecer.

(22:58.)

SESSÃO ELIMINADA

12 de Setembro de 1977

(Tínhamos três perguntas para o Seth:

(1) Estávamos preocupados com a condição contínua dos olhos-seios nasais da Jane — o inchaço e o escoamento. Não queríamos que se tornasse algo permanente. Perguntávamo-nos o que seria necessário para alcançar uma remissão razoável.

(2) Algo sobre a vida turca da Jane. O Seth mencionou isto na última sessão eliminada. Perguntava-me se poderia haver pistas aí relacionadas com os sintomas da Jane.

(3) Algo sobre a minha vida romana no século I d.C. Embora o Seth tenha falado de reencarnação na última sessão regular, não disse nada sobre essa vida em si. Estava curioso.

(Fomos visitados depois do jantar esta noite pelo Leonard Yaudes e pela Ann Kraky. Enquanto esperávamos pela sessão de hoje, a Jane disse que achava que o Seth estava a organizar material sobre os quatro, os nossos anos juntos no número 458 da West Water St., e a inundação de 1972 — mas que, quando decidimos as perguntas acima, o Seth mudou de táctica: começou a organizar esse material em vez disso — "a reorganizar o que já tinha planeado, para juntar tudo", como disse a Jane. Ela conseguia sentir o processo. Sugeri à Jane que fizesse algumas notas sobre o fenómeno.)

Agora — boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ia dar-vos algum material que poderiam usar, com alguns nomes alterados, num apêndice para o meu último livro.

("Está bem.")

Em vez disso, como o Ruburt supôs, vou reorganizar um pouco esse material, de modo que algumas das vossas perguntas também fiquem respondidas. Dá-nos um momento.

Há famílias biológicas. Também há todos os tipos de outros grupos que não são necessariamente substitutos da família, mas diferentes tipos de famílias. As organizações sociais, os clubes e outras estruturas, claro, aplicam-se aqui até certo ponto, e proporcionam a muitas pessoas estruturas nas quais certos relacionamentos podem ser vividos que são específicos — limitados de certas maneiras, talvez, a determinados interesses específicos, e ainda assim oferecem uma sensação de pertença.

Todas as sociedades são diferentes. Os inquilinos do número 458 formaram, a certa altura, uma espécie de família, e até certo ponto essa relação continua, no que vos diz respeito, com a Ann e o Leonard. Lembram-se de inquilinos anteriores como as pessoas recordam membros distantes ou falecidos da família. E, em particular, escolheram as condições da inundação e participaram numa história conjunta.

Até certo ponto todos partilham características semelhantes, embora, claro, haja diferenças. De uma forma ou de outra, no entanto, não aceitaram os papéis sociais tradicionais. Nem a Ann nem o Leonard casaram. Vocês casaram, mas não na idade habitual — mais tarde. Não tiveram filhos. O Leonard e a Ann também possuem uma certa teimosia independente. Quando eles olham para a tua relação com o Ruburt, ainda se asseguram de que, afinal, não é um casamento tradicional.

Hei de explicar, a seu tempo, as razões pelas quais todos escolheram aquela casa e a situação da inundação, pois isso enquadrava-se nos vossos propósitos conjuntos e privados. Os Walls também estiveram envolvidos. Serviram, até certo ponto, como pais da casa.

Na Turquia lidaste com uma ordem em vez de uma família — uma ordem tribal, por assim dizer, com predominância masculina. Era de natureza religiosa e guerreira, na qual a espada predominava. As mulheres não tinham papel a desempenhar. O Ruburt era o líder de tal grupo, e tu eras o que se poderia considerar o seu tenente, ou o mais próximo dele. O grupo dedicava-se a práticas místicas, nas quais os ditames de Alá eram seguidos — mas esses ditames também estavam entrelaçados com algumas práticas e crenças judaicas antigas.

(Em arquivo: ver "A Life in the Talmud", New York Times Magazine de 11 de Setembro de 1977, sobre a história oral dos judeus bem como o próprio Talmude.)

Moisés era considerado um santo, por exemplo. A seita era uma mistura estranha de maometismo, cristianismo e judaísmo, mas seguia sob

a bandeira do maometismo, e considerava os cristãos, nos termos convencionais, como inimigos. Os judeus eram por vezes considerados aliados, e por vezes não. Era um rico cortejo de crenças — quase um cristianismo oriental, apesar de os cristãos serem considerados os verdadeiros infiéis.

(Do dicionário, página 914: Maomé I. 570–632 d.C.; profeta árabe, fundador da religião muçulmana. 2. Maomé II, 1430–81; sultão da Turquia (1451–81); capturou Constantinopla (1453).)

O Ruburt estava habituado ao uso desenfreado do poder, e pelo menos dentro da seita a sua palavra era lei. A reencarnação também fazia parte da estrutura de crença. Era considerado um castigo dos deuses, por exemplo, renascer como mulher.

Foste o irmão mais novo do Ruburt nessa altura, e ambos participaram em muitas batalhas religiosas sangrentas. Eram homens diretos, mas muito emocionais, vivendo durante algum tempo perto de Constantinopla, mas viajando longe, até ao Afeganistão, e em várias ocasiões encontrando bandos vindos de Roma.

Eram grandes cavaleiros, os cavalos eram riqueza, e colecionadores de ornamentos de ouro finos. O Ruburt era justo, como entendia a justiça. Até certo ponto sentiu que era uma degradação renascer como mulher (como a Jane). Também desvalorizou as capacidades físicas, pois, no final dessa vida, começou a ter fome de conhecimento e a interrogar-se sobre o seu próprio uso desenfreado do poder.

Foste novamente o homem, por isso durante alguns anos ele ficou confuso porque sentia, como mulher, estar numa posição inferior à tua. Aceitou-te, no entanto, como companheiro e mestre, e atribuiu tal peso às tuas palavras porque, nesse antigo contexto, eras homem.

Ambos decidiram usar o poder de forma indireta, no entanto, para afetar a vossa civilização através do pensamento em vez do combate. Nos primeiros anos o Ruburt achou difícil até contradizer-te, mesmo enquanto insistia na sua própria independência de pensamento, e no uso das suas capacidades. Contudo, por vezes, recusaste liderar nesta vida quando as circunstâncias poderiam ter justificado um papel mais ativo em determinados momentos, porque nessa vida anterior não ousavas contrariar o Ruburt, e porque também foste mais cauteloso desta vez quanto ao uso do poder pessoal.

(22:16.) Tinham ambos brilhado, como guerreiros, líderes religiosos, chefes. Nesta vida, portanto, sempre sentiste compaixão por aqueles que achavas que não conseguiam alcançar, e muitas vezes refreaste as tuas próprias capacidades ou críticas por essa razão.

Têm sido duros convosco próprios, pois estavam habituados ao reconhecimento imediato dos vossos pares, e não aceitavam ninguém como superior. Nesta vida concentraram-se na busca de conhecimento — e mesmo nessa vida anterior, o poder era importante apenas porque era considerado o dom de Deus aos crentes, e, portanto, o resultado natural do conhecimento.

De muitas maneiras, então, recusaram mostrar aos outros a vossa verdadeira presença, exceto através dos livros. Contudo, através dos livros obtêm seguidores, embora digam que não querem seguidores. Claro que querem, até certo ponto. Não querem seguidores cegos, como já os tiveram, mas querem criar o vosso próprio tipo de civilização interior, e estão a consegui-lo.

Desta vez esses seguidores recebem informações que não tinham então, e são ensinados a serem fiéis a si próprios. São ensinados a não serem cruéis nem fanáticos, a não morrerem pela espada nem pela espada. Contudo, olham para vocês. O Ruburt tornou-se excessivamente cauteloso, no entanto, e as tuas próprias atitudes ajudaram. Até certo ponto sentiram, ambos, que uma mulher, dotada, precisava de maior proteção. Não era tão confiável, nem deveria realmente mostrar o rosto em público — por isso, até certo ponto, agora, os sintomas substituíram o véu.

Tudo isso ocorreu no pano de fundo em que escolheram uma capacidade artística que não se enquadrava no papel masculino aceite, e o Ruburt possuía uma força motriz que também não correspondia à imagem feminina. Concordaram plenamente com as atitudes envolvidas. Cada um de vós detesta fanáticos porque já foram tão fanáticos. O Ruburt ia para a batalha com todos os seus homens, e só quando envelheceu começou a questionar os seus próprios motivos, ou as crenças que estruturavam a sua vida.

Tu também questionaste. Estabeleceste um sistema de equilíbrios para que pensassem antes de usar o poder. Isso foi, no entanto, exagerado. Por outro lado, foi agora reconfortante porque nessa outra vida tinham medo da vossa própria impetuosidade, juntos, e precisavam de saber que a podiam

controlar enquanto usavam as vossas capacidades. Cada um de vós a controlou.

Não há, portanto, necessidade de continuarem a provar a vós próprios que podem, de facto, ser líderes compreensivos e compassivos. Nessa aventura conjunta pouco importava qual de vós assumisse o papel que, de uma forma ou de outra, impediria ambos de usarem mal o poder, pois um papel seria passivo enquanto o outro seria ativo.

Simplesmente decidiram saber o que estavam a fazer desta vez, e um excesso de consciência de ambos levou-vos a refrear a vossa espontaneidade conjunta.

A condição do Ruburt nos últimos anos flutuaria. Usavam-na, os dois, como uma medida: se ele começava a melhorar suficientemente, especialmente há alguns anos, tu, Joseph, imediatamente ficavas negativo e cauteloso. Em vez de agradeceres quando ele começou a sair de novo, ficaste assustado, e sentiste que toda a gente reparava na sua condição. Afinal, os dois cavalgavam à frente do grupo.

Nessas ocasiões em que ele melhorava, e tu não ficavas negativo, então ele instantaneamente ficava assustado e negativo por si próprio. Noutras ocasiões, quando ele melhorava, tu começavas a apresentar uma variedade de sintomas teus, como que a dizer "Um de nós tem de o fazer", e ele pensava "Bem, mais vale manter as coisas como estão. Melhor que pelo menos um de nós esteja feliz."

Desta vez mantiveste o teu equilíbrio de saúde, e não te tornaste negativo. A melhoria do Ruburt tem sido constante, mas cautelosa, enquanto ele observa a tua atitude, e para se assegurar de que agora é de facto seguro.

Até certo ponto, não quero exagerar. Foste tu que iniciaste os procedimentos há anos, e decidiste que não serias tu o escolhido. Agora, o Ruburt também poderia ter recusado esse papel. Nada dizia que algum de vós tinha de o aceitar.

(22:40.) Dá-nos um momento... Parcialmente foi a crença de que as mulheres eram mais vulneráveis, e as condições sociais — os conceitos darwinianos e freudianos — que o levaram a aceitar essa posição, e todo o material que vos dei encaixa aqui. Havia também a sensação de que contemplação e ação eram inconsistentes e contraditórias.

Ambos sentiram também que precisavam de isolamento da sociedade, e de uma posição a partir da qual pudessem observá-la com alguma solidão,

mantendo, no entanto, contactos — e ainda assim afetando-a através das vossas obras. Não querias vender as tuas pinturas porque não querias esse contacto tão direto com essa sociedade ou mercado *(intensamente)*.

O Prentice serviu os vossos propósitos pela mesma razão, e por contactos reencarnatórios com o Tam.

A condição do Ruburt também serviu como uma estrutura na qual ele é o oposto do herói conquistador. É uma tentativa de diminuir a sua presença, de ser o líder ausente — e nisto, mais uma vez, concordaste de coração. Também diminuíste o teu próprio papel de liderança, embora, claro, o mantievesses, e os dois operam como uma equipa agora, tal como então.

Nessa vida as mulheres eram esperadas ser decorativas, e acima de tudo submissas, por isso, na sua relação contigo, quando o Ruburt se sentia decorativo ou submisso, sentia que não terias uso para ele. Cada um de vós decidiu não ter filhos — tu, claro, assim como o Ruburt. Os vossos filhos são as pessoas que influenciam, ajudam e orientam.

De qualquer forma, no contexto desta discussão, se não tivesses casado com o Ruburt, terias permanecido solteiro, ou possivelmente casado com uma mulher que também não quisesse filhos. Estavam ambos habituados à ideia de alcançar conhecimento e influenciar mentes. Na vida turca isso significava seguir Alá e os ditames da guerra santa. Agora sabem que não há guerras santas, apenas lamentáveis.

Nessa vida não compreendiam, no entanto, a verdadeira independência das mentes dos homens. Exageraram, tentando influenciar as mentes deles, e agora, nesta vida, não as influenciam ao mesmo tempo, para que não vos sigam cegamente.

Muito brevemente: como romano, fingiste ser seguidor enquanto eras um homem de patente no exército. Não tinhas crença nos deuses convencionais, no entanto supostamente conquistavas terras em nome deles. Viajaste até África. Tinhas desprezo pelos líderes como mentirosos, e pelas massas como seguidores, e por isso estavas sempre num tipo de disputa ou outra, com os teus companheiros, e até com as autoridades. Tinhas um temperamento questionador, mas eras altamente curioso, e novamente fisicamente envolvido.

A tua curiosidade não envolvia filosofias, mas tinha a ver com o mundo físico, e particularmente com as suas vias navegáveis — um interesse que de facto te encontrou no Caribe, mais tarde, no século XIV ou

XV, diretamente envolvido na pirataria — e creio que com alguma controvérsia envolvendo o governo francês da altura.

Faz uma pausa.

(22:59–23:06.)

Em ligação com a vida turca, decidiram certos handicaps desta vez. Eram os filhos adorados de um chefe turco, seguindo os padrões sociais da vossa época, dotados desde o nascimento com poder e posição.

Nesta vida o Ruburt escolheu a pobreza como pano de fundo, uma mãe que não era fisicamente saudável, uma família desfeita. Tu escolheste pais que, à sua maneira, eram culturalmente privados, ignorantes de boa música ou literatura, e temperamentalmente polos opostos. Depois escolheste uma capacidade principal, não excessivamente valorizada pela sociedade. Quando os dois se juntaram, pelas razões dadas, decidiram mais um handicap, embora não o tenham escolhido especificamente.

Foste o mais velho desta vez, quando antes eras o mais novo. O Ruburt admirava-te naqueles dias como tu antes o admiravas. Não há necessidade de nenhum handicap de espécie alguma. Ambos também tinham, de outras existências, impulsos fortes para a privacidade e o segredo. O programa de televisão que viste sobre mosteiros e privacidade aplica-se aqui até certo ponto, pois na agitação da vida medieval não havia privacidade para o pensamento.

Apenas os monges podiam permiti-la, e havia milhares de grupos diferentes espalhados por toda a Europa. Havia igualmente muitas comunidades há muito esquecidas, onde eremitas de todas as seitas imagináveis se abrigavam em cavernas de áreas específicas. Pessoas de natureza solitária, nascidas na Idade Média, tinham de criar as suas próprias estruturas, e se não fossem eremitas ou monges, eram foras-da-lei de algum tipo, frequentando as florestas, que muitas vezes estavam cheias de comunidades semi-permanentes mas isoladas — homens e mulheres que, por exemplo, assaltavam viajantes.

De certa forma os monges e os foras-da-lei tinham muito em comum: um desejo de privacidade, uma inclinação para a independência, uma curiosidade não convencional, e ainda assim uma necessidade de algum tipo de existência comunitária, pois não havia tecnologia para apoiar tais pessoas.

Muitas vezes havia pouca diferença entre os foras-da-lei e os monges, e bandos fanáticos de monges itinerantes muitas vezes percorriam comunidades ou campos isolados com uma vingança.

Ambos tiveram existências em que combinaram as características de cada um na Europa medieval. Manuscritos sagrados eram frequentemente roubados de um mosteiro e levados para outro, onde eram trocados por bens materiais e por refúgio. Algumas dessas experiências levaram-vos a desejar uma certa privacidade enquanto permaneciam no meio de uma comunidade, e aqui, mais uma vez, a condição do Ruburt entrou em serviço, dando-vos uma razão embutida para não saírem para o mundo.

Ele está obviamente mais restringido nesse aspeto, mas também nunca tiveste uma mulher que tivesses de acompanhar, por isso os vossos tempos foram passados a pensar, a escrever, a explorar a natureza da realidade, e a afetar a sociedade sem serem contaminados por ela, de acordo com os vossos conceitos e crenças. Mais do que isso, as pessoas vêm até vós, como convém à vossa condição turca. Não vão até elas. Nem fundam uma escola para tolos — novamente, de acordo com as vossas crenças e conceitos.

Até certo ponto, então, a situação serviu-vos bem durante anos. No entanto, o Ruburt acabou por ficar tão deprimido com os sintomas que o seu trabalho ficou comprometido — uma situação intolerável, apresentando um dilema instantâneo. Nenhum de vós sente realmente falta de não viajar, de não fazer digressões, ou de não conviver com o mundo. Ficaram embaraçados com a condição do Ruburt quando outros a viam, e acabaram por ficar alarmados quando se perguntaram quanto o corpo poderia aguentar.

Acima de tudo, nenhum de vós queria que a condição piorasse. Foi aí que traçaram o limite. Nenhuma condição é estável, mas sempre mutável. Todo o sistema de crenças baseava-se, novamente, no medo do eu espontâneo de ambos — medo de que ele vos levasse para onde não queriam ir, como se vocês e ele fossem coisas separadas, ou como se os seus intentos fossem por natureza tão divorciados dos vossos que precisavam de erguer barreiras contra a sua expressão exceto em certas áreas aceitáveis.

(23:30.) O Ruburt tornou-se o espontâneo para ambos, portanto aquele que precisava de controlos. Tu tornaste-te o disciplinado para ambos, o que, claro, significava que também impediste a tua espontaneidade. A mente não pode ser plenamente utilizada quando é utilizada à custa do

corpo. Tens acompanhado as melhorias do Ruburt. Estás a começar a encorajá-las ativamente. A tua sugestão ao Ruburt envolvendo o toque é extremamente importante, e representa uma compreensão crescente da tua parte.

Até certo ponto, cada um de vós sente que o mundo está louco. Com a sua mente literal, o Ruburt procurou proteção contra isso, e encontrou no vosso apartamento e lar aquilo que esperava ser um refúgio seguro em termos monásticos, onde cada um de vós pudesse aprender e crescer. Quanto aos propósitos, ambos concordaram. Levado ao extremo, no entanto, a condição tornou-se alarmante. É por isso que as melhorias estão a acontecer, e porque ambos começam a perceber que existe um mundo natural lá fora — o mundo da natureza com o qual tanto a alma como o corpo se relacionam. As vossas proteções foram contra o mundo social, mas nos extremos acabam por perder também uma parte importante do mundo natural.

Se realmente compreenderem que vivem num universo seguro, não precisam de tal proteção. Se derem ênfase aos vossos eus naturais, e à vossa relação com o crepúsculo e a aurora, e com a própria terra, sentir-se-ão livres nesse mundo natural.

(23:38.) Dá-nos um momento... Os olhos e os seios nasais desobstruir-se-ão à medida que compreendem o que estou a dizer. Os seios nasais não eram tão notórios antes, pois o acúmulo de congestão tinha causado cristalizações que se alojaram nos tecidos. Estas agora amolecem e drenam.

Toda a sessão, se a compreenderem, ajudará. No processo de cura, água quente, ou seja, vapor, pode acelerar o processo. Embora os olhos possam inicialmente parecer mais cheios, o material soltará mais rapidamente, mas depois terá de drenar. Caso contrário, todas as relações corporais estão a mudar, mas ele precisa de confiança, e espero que esta sessão lha dê.

A biblioteca, mais uma vez, é importante, e por causa da vossa participação e propósito conjuntos.

Encoraja-o para atividade física de um tipo que, na sua condição física, o desafie o suficiente, mas não vá além das suas capacidades físicas. Isto é importante. Não penses, novamente, em termos de absolutos, mas de melhoria a partir de onde ele está, e usa a tua criatividade aí. Isto é importante.

(Enfaticamente, e com humor:)

Despeço-me com um afetuoso boa noite turco.
("Muito obrigado, Seth.")
Leva esta mensagem a sério.
("Sim.")
(23:47. A voz da Jane estava agora bastante rouca.)

SESSÃO ELIMINADA

17 de Setembro de 1977

(Antes da sessão a Jane leu o seu resumo dos acontecimentos da semana, incluindo as suas melhorias contínuas. Os joelhos, em particular, mostraram muitos sinais de se soltarem. O Tam telefonou-lhe na sexta-feira; tinha recebido a apresentação do James, e estava muito entusiasmado, o que animou bastante a Jane. Depois, no sábado, soubemos por correio que a Bantam está prestes a contratar a edição de bolso de "Politics". Estamos também à espera do pagamento de royalties de Setembro da Prentice-Hall, provavelmente na próxima semana. Esta noite a Jane comentou: "Se ao menos eu conseguisse que o meu estado físico funcionasse tão bem como o financeiro." Mas está a fazer progressos. E ontem à noite tivemos um grupo de amigos agradável em casa.)

(Nenhum de nós tinha perguntas para o Seth.)

Ora bem: boa noite —

("Boa noite, Seth.")

— e como posso escolher o meu próprio tema, comecemos com sugestão.

O Ruburt fez algum esforço para evitar projeções negativas, e por isso teve algum sucesso. Na noite passada, no entanto, envolveu-se numa sequência dessas projeções, que operam, claro, como sugestões negativas. Quando verbalizou algumas delas, tu disseste-lhe imediatamente que o estava a fazer. Antes, essa sequência de projeções era quase automática — ou seja, ele não se apercebia que o estava a fazer, mas aceitava as preocupações como preocupações, sem ver que as situações podiam ou não ocorrer.

No entanto, os dois têm trabalhado muito mais próximos. A tua observação, portanto, alertou-o instantaneamente, e apesar de a companhia

ter chegado quase de imediato, e apesar das suas preocupações geradas pelas projeções, ele usou imediatamente a tua observação de modo a sentir-se desafiado criativamente a mudar de abordagem de imediato.

Ele decidiu que se absteria de tais projeções durante a noite, e assim fez. Isto exigiu, inicialmente, algum esforço considerável, mas uma vez decidido, um mecanismo entrou em ação de modo que, por algum tempo, ele se comportou quase automaticamente da nova maneira, tal como antes se comportava quase automaticamente da forma antiga. A tua observação, portanto, funcionou como uma excelente sugestão para que ele desistisse de tal atividade.

Serviu para o lembrar do que estava a fazer — mas mais do que isso, permitiu-lhe reconhecer a situação, que tu viste claramente enquanto, por um tempo, estava invisível para ele.

O episódio foi importante porque lhe mostrou que tais técnicas funcionam, e é um excelente exemplo de uma das formas mais importantes que tens de o ajudar. Não o repreendeste, por exemplo — apenas declaraste o teu reconhecimento de um comportamento que sabias que ele não queria continuar, e que estava a tentar quebrar.

O seu modo de lidar com o episódio também foi bom deste modo. Deu a si próprio um período de tempo que sabia poder gerir razoavelmente. Não vale a pena dizer a si próprio, em termos absolutos, que nunca mais projetará negativamente. Esperar qualquer tipo de compromisso com um futuro invisível é demais, nesse sentido. O Ruburt pode, no entanto, dizer a si próprio, a cada dia, que nesse dia tentará evitar tal projeção negativa. Esse tipo de método dá-te algo com que trabalhar, e um período de tempo que podes gerir.

Como os seus intentos mudaram um pouco, ele consegue usar qualquer comentário teu que o leve a reconhecer tal comportamento.

A tua simples observação, então, foi suficientemente forte para alterar completamente o padrão dos seus pensamentos e comportamentos na noite passada, e na maior parte de hoje, por isso quero que reconheças a importância dos teus comentários. No passado o Ruburt poderia ter reagido de forma diferente, talvez com autocomiseração, mas agora está muito mais recetivo a sugestões benéficas, de modo que uma pode virá-lo completamente, de volta ao seu caminho.

(21:41.) Os vossos períodos íntimos são de suma importância sob todos os aspetos. Cada um de vós precisa de perceber a importância do

prazer por si mesmo. Sempre reconheces o prazer no trabalho, mas o corpo também desfruta da sua própria realidade de criatura, como qualquer animal desfruta de ser acariciado — e no passado acariciavas mais o vosso gato do que um ao outro. Isto é uma forma de encorajar a espontaneidade física do Ruburt, pois as suas emoções e o seu corpo querem, juntos, mover-se nesses momentos.

É uma forma de assegurar aos vossos eus físicos que têm direito ao prazer físico, como qualquer animal, independentemente de terem ou não sucesso no mundo, ou de alcançarem objetivos de trabalho, ou de enfrentarem quaisquer outras questões que possam preocupar-vos. Esses períodos também proporcionam uma regeneração definida do espírito, do corpo e da mente. Levado ao extremo no passado, o Ruburt nem queria dedicar tempo a um duche decente, a menos que os outros objetivos da semana fossem alcançados.

(Deve notar-se que, na manhã deste sábado, pela primeira vez em muitos anos, a Jane tomou um duche ao acordar — ou seja, mesmo antes do pequeno-almoço.)

Agora: o corpo dele continua a regenerar-se. A mesa de dactilografia ainda é uma ajuda necessária. Ele não deve preocupar-se por a usar, ou por depender dela. Está a permitir-lhe movimentar-se enquanto o corpo passa por certos reajustes vitais. Ele sabe que consegue escrever. Não lhe passaria pela cabeça começar um livro dizendo "Não consigo escrever um livro." No entanto, convenceu-se de que não conseguia andar corretamente, e por isso tivemos de trabalhar nesse contexto. Afinal, tens "a prova física" para apoiar essa hipótese. Concentramo-nos, então, no facto de que ele podia andar melhor, e que o corpo podia melhorar-se — como de facto, nesse contexto, pode, e o faz.

A crença de que ele não conseguia andar corretamente é o resultado de todas as questões que mencionámos. É de facto um efeito secundário. Viste como a tua observação na noite passada funcionou bem. Não foi um acontecimento grandioso, mas significou que o Ruburt pôde esquecer os seus problemas físicos em boa medida, parar de se preocupar sobre se teria de ir à casa de banho, ou como lá chegar, ou quando as pessoas sairiam para ele lá poder ir, e assim a noite foi efetivamente alterada para melhor.

Quero, portanto, reforçar certos pontos. Tenho sempre de formular o meu material para vós pessoalmente — ou seja, para os dois — de acordo

com a vossa situação e entendimento. E existem, de facto, níveis múltiplos, cada um deles bastante válido, que estão envolvidos.

No vosso "nível de trabalho" atual, o Ruburt passa por uma série de mudanças físicas benéficas, de postura, de alinhamento corporal, de libertação dos músculos. Todas estas estão a ocorrer. Estão, aliás, a acelerar. O valor prático, por exemplo, de uma boa sugestão acaba por acelerar em comportamento melhorado, embora possam estar envolvidos alguns períodos de tempo. No entanto, finalmente, as sugestões acumulam-se, por assim dizer, no reino ou nível de que estamos a falar.

Por exemplo, podes ver isto a operar em termos de criatividade: o dinheiro chega-vos agora sem trabalho novo envolvido, em termos, digamos, das vendas em formato de bolso. Essas vendas em formato de bolso estavam latentes, por assim dizer, quando os livros em capa dura foram vendidos. Da mesma forma, melhorias altamente significativas, ainda não visíveis, estão iminentes na condição do Ruburt, que, digamos, aparentemente não exigirão esforço quando, nos vossos termos, surgirem. Tudo isto aplica-se nos termos em que estão agora a trabalhar — ou seja, no vosso quadro atual.

(22:02.) Quero que mantenham este quadro como um quadro de trabalho. Quero também, no entanto, introduzir suavemente outro quadro, que quero que usem, por agora, apenas como um ponto de referência mais elevado.

Nesse quadro as regras são diferentes. Nesse quadro, a verdade é que o Ruburt pode, de facto, caminhar normalmente agora, e que nada o impede, exceto a crença de que tal não é assim. Agora, gostaria que a verdade deste quadro superior afetasse pelo menos o quadro em que estão agora a operar dentro deste outro quadro, e terei de usar os vossos pontos de referência *(com quase uma gargalhada).*

Chamaremos ao vosso quadro de trabalho Plano físico, para fins de discussão, e a este quadro superior, Plano subjetivo. No Plano físico, deve ser dado tempo para o corpo responder, tempo físico. No Plano subjetivo, e nos termos da compreensão do Plano físico, tal trabalho corporal não é realmente necessário, uma vez que o corpo, em si, não tem nada de errado, exceto a aplicação de crenças.

Mesmo que pensem que há algo errado com o corpo, então os ajustes necessários seriam feitos noutro tipo de tempo que, no Plano físico, não levaria tempo nenhum — ou, o tempo que pensassem ser necessário.

Toda a ideia da libertação de músculos, articulações, o procedimento físico, envolve métodos e procedimentos necessários enquanto estão a operar no Plano físico, e aí estão sempre a procurar a prova vital necessária de melhoria. Estão a verificar para ver como estão — mais uma vez, algo necessário quando acreditam que há, de facto, algo de errado com o corpo.

No Plano subjetivo, não há nada de errado com o corpo, mais uma vez. No entanto, ele está a responder a sugestões quase automaticamente aplicadas. Nesse quadro lidam com padrões mentais, crenças e emoções. Ali, estão confiantes o suficiente para esquecer o corpo completamente, enquanto trabalham com a natureza da sugestão, e com a mudança de padrões mentais.

Ali, estão tão confiantes na verdade de que as vossas crenças formam a realidade que não precisam de verificar o corpo a cada passo para ver como ele está a reagir, pois sabem que ele responderá tão completamente às novas sugestões quanto respondeu às antigas, mesmo que reconheçam que, praticamente falando, algum tempo possa estar envolvido no tempo do Plano subjetivo.

Sentem, no entanto, a nova realidade a tomar forma no Plano físico, de modo que não estão preocupados: os livros de bolso sairão *(intensamente).*

O processo de recuperação que escolheram, portanto, existe no Plano subjetivo, embora estejam entre ambos os quadros agora, operacionalmente falando. Estão a alcançar o Plano subjetivo, enquanto fazem tudo o que podem no Plano físico.

Portanto, mantenham o Plano físico para fins de trabalho, mas tornem-se cada vez mais conscientes do Plano subjetivo. Nos vossos termos, isto reduzirá drasticamente o tempo necessário.

Dizendo tudo isto, quero deixar certas coisas claras, no entanto. Ainda estão, em grande parte, no Plano físico, por isso não quero que pensem em termos de absolutos. Não quero que de repente esperem, no Plano físico, uma atividade súbita e normal por parte do Ruburt, ou que comparem o seu comportamento atual com esse padrão. Isso opera de forma prejudicial.

(22:21.) Dá-nos um momento... Em termos de criatividade, no entanto, o Ruburt opera há muito no Plano subjetivo, e esta sessão deve ajudá-lo a fazer certas correlações, para que possa começar automaticamente a usar tais métodos relativamente à sua condição física.

A sugestão para que ele tenha sonhos de aquecimento funcionará agora, pois pode realmente ser feito trabalho no estado de sonho que, de outro modo, levaria tempo físico.

Quero apenas recordar-vos esse outro nível, para que possam começar — suavemente, agora, suavemente — a alterar a vossa ênfase, a começar a enfatizar o uso da sugestão de uma nova forma criativa. Usei a palavra criativa antes, pedindo a ambos que utilizassem métodos criativos para a situação física. O que estava, na verdade, a fazer, era tentar orientar-vos para o Plano subjetivo, onde cada um tem fé na natureza das ideias, das sugestões e da realização. Conhecem o poder de uma ideia, mas ainda não o aplicaram ao problema físico. Espero que a sessão vos desperte nesse sentido.

A tua introdução de momentos íntimos, Joseph, é um pequeno exemplo. Tens receio de sonhar com o sucesso físico, por medo de não conseguires alcançá-lo, mas são os sonhos que tornam possíveis as melhorias do Ruburt.

Planeiem umas férias. Sonhem com para onde iriam. Abram as vossas mentes a esses sonhos, pois quando o fazem não fecham as vossas imaginações. Não precisam de estabelecer um calendário, mas pelo menos nas vossas mentes deem a vós próprios liberdade. Nem sequer precisam de decidir que o Ruburt está completamente recuperado — mas os próprios planos de movimento terão definitivamente efeitos benéficos sobre a sua condição e sobre o formato da vossa vida quotidiana.

Eu terei mais para dizer sobre a sugestão, sobre como ela opera pessoalmente e sobre como afeta as crenças políticas e até as condições económicas, pois ela causa a vossa realidade diária. Nas vossas vidas, vós vedes os resultados das sugestões que vos destes a vós mesmos — algumas extraordinariamente excelentes, trazendo um entendimento superior, crescimento de carácter, realizações da parte de ambos, e uma vida confortável em termos financeiros. Outras resultaram na condição física de o Ruburt. A vossa pequena sugestão acerca da noite passada — porque ele estava pronto e recetivo — alterou a noite. Porque vós estais menos afetados, obviamente, pela sugestão negativa, podeis apanhá-lo, e ele responderá agora de forma benéfica.

No Plano físico, de facto, leva algum tempo para que novos hábitos se formem, mas mesmo aí as sugestões construtivas aceleram à medida que as

crenças mudam, por isso gostaria que ambos prestassem especial atenção às sugestões que operam nas vossas vidas.

Era isso que eu queria dizer esta noite, portanto, a menos que tenham perguntas, terminarei a sessão.

("Bem, vamos fazer uma pausa.")

Podeis, sem dúvida.

(10:37. Pensei que, como ainda não era muito tarde, poderíamos obter alguma informação sobre outros assuntos. A Jane não tinha perguntas. Especulei sobre a minha pintura da mulher italiana, como eu lhe chamo, e sobre uma passagem que li recentemente em "Seth Fala"; nela, o Seth mencionava que tinha sido um negro na Etiópia. Talvez, sugeri à Jane, pudéssemos obter algum material sobre a sua vida naquela altura.)

(A Jane, no entanto, não estava particularmente interessada. Seguiu-se uma discussão algo complicada entre nós sobre a ideia de perguntas para o Seth — porque é que eu parecia tê-las, mas a Jane raramente as tinha. Muito do material do Seth que se segue a estas notas trata dos tópicos da nossa discussão. Retoma às 10:58.)

Ora bem: cada um de vós opera de maneira diferente.

Vós pensais de uma forma mais detalhada, ou começais de um ponto de vista mais específico, e depois moveis-vos para fora em direção a conceitos e grandes questões filosóficas.

O Ruburt começa com as grandes questões filosóficas, e adotou, de certa forma propositada, pelo menos um padrão de pensamento, ou um método de operação, que em certa medida ignorava os detalhes, para que ele não ficasse demasiado envolvido neles — em, digamos, matar uma multidão de dragões de papel detalhados. No entanto, ele não lida com generalidades, mas não pensa em termos de perguntas específicas, permitindo que os detalhes surjam de forma fresca a partir dos temas maiores do seu interesse.

Os dois muitas vezes compreendem mal os vossos padrões de comportamento a esse respeito, pois eles operam a muitos níveis das vossas vidas. O Ruburt, no entanto, é pragmático, na medida em que insiste em relacionar a filosofia com a vida quotidiana — mas, novamente, fornecendo modelos gerais de comportamento, em vez de, digamos, um método específico e detalhado.

(Uma ligação aqui com os codicilos?)

Muitas vezes, as vossas perguntas detalhadas, no entanto, iniciarão novos conceitos que, por si, fornecerão, aliás, a resposta necessária. As vossas perguntas específicas, no entanto, também servem para dar as nervuras necessárias à entrega do material, para que muitos aspetos sejam cobertos, e os detalhes não sejam ignorados. Os dois, juntos, então acrescentam à estrutura psicológica total, e mantêm a entrega do material num excelente equilíbrio global.

Esse equilíbrio é, em grande parte, responsável pelo facto de o material chegar a tantas pessoas, e as vossas próprias características conjuntas, a esse respeito, são mais óbvias para os vossos leitores do que para vós próprios. Todo o âmbito do material, claro, reflete as vossas perguntas conjuntas — mas as de o Ruburt são frequentemente informes, lidando com questões intuitivas que ele não confia verbalizar.

Ele confia que a direção das sessões cubra qualquer informação detalhada necessária, e de facto conta com as vossas perguntas a esse respeito.

O material segue o seu próprio fluxo: há certas coisas que eu quero dizer, mas a forma como eu as digo é colorida e matizada pelas vossas próprias características conjuntas, e pela vossa experiência diária. As vossas diferentes formas de trabalhar são óbvias nas vossas outras empreitadas criativas, e as vossas perguntas e atenção ao detalhe são altamente importantes nas vossas notas para os nossos livros, servindo novamente como importantes nervuras.

("Obrigado, Seth.")

(Fim às 11:32 PM.)

SESSÃO ELIMINADA
19 DE SETEMBRO DE 1977

(Não tínhamos perguntas específicas para o Seth, esperando que ele simplesmente continuasse de onde tinha parado na última sessão. A Jane sentia que havia muito mais por dizer sobre os Planos físico e subjetivo, etc.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: o Ruburt andou a ver alguns papéis antigos, e tornou-se óbvio que, ao longo do tempo, os seus diários mostram duas preocupações principais — ou, melhor dizendo, principais interesses e objetivos: a sua escrita e as suas tentativas "de melhorar".

Antes, mais cedo, havia uma terceira preocupação — uma financeira, mas ele não encontrou esses diários esta noite. As duas preocupações principais então chamaram-lhe imediatamente a atenção. No entanto, ele não viu a diferença na sua abordagem a essas preocupações — e nessa diferença reside a diferença nos resultados.

Muitas vezes ele não tinha a certeza sobre qual seria o seu próximo livro, mas no geral nunca duvidou que haveria um próximo livro. Ele não imaginava impedimentos que pudessem surgir para impedir que um próximo livro fosse escrito — nem duvidava da sua capacidade de escrever um, ou qualquer número de livros. Por vezes podia pensar em escrever numa área ou noutra, mas a sua imaginação não erguia barreiras: estava sempre recetiva a novas ideias, à procura de novas experiências, consciente e ativamente envolvida no processo criativo.

Para o Ruburt, isso é algo adquirido — pois aí ele opera extraordinariamente bem, misturando e fundindo as realidades dos Planos físico e subjetivo. Os resultados práticos, claro, aparecem no Plano físico, enquanto a verdadeira criatividade ocorre no *Plano subjetivo.* Compreendam que faço estas divisões por uma questão de simplicidade, pois as realidades estão fundidas. Ao "tentar melhorar", o Ruburt assumiu os impedimentos como garantidos, não só de forma geral mas também específica. Nos seus livros, ele vive no e com o presente. Manuscritos que não resultaram são simplesmente esquecidos, por isso ele é apoiado, nesse sentido, por um passado de sucesso.

Na sua outra preocupação principal, "melhorar", ele olha para trás, para os fracassos passados, e projeta impedimentos para o futuro. Em

outras palavras, a sua abordagem a estas duas preocupações principais é bastante diferente — uma oposta à outra.

Ele cria impedimentos então como, na outra área, cria sucesso. Em menor grau, isto aplica-se também à vossa própria abordagem.

A criatividade está envolvida. Vamos então olhar para a terceira área, pois em tempos ambos também, de certa forma, imaginaram impedimentos, mudaram a vossa abordagem, e encontraram novos resultados. Essa área é a financeira, que de facto agora parece vir com uma facilidade quase mágica.

Mudaram as vossas abordagens de forma indireta, e o Ruburt sempre foi mais forte no aspeto financeiro do que vós, no que toca às suas crenças de que criações artísticas poderiam trazer recompensas financeiras. Vós acreditáveis que a arte comercial poderia dar resultados financeiros, mas não necessariamente uma boa escrita, ou uma boa arte.

Havia outras questões que já foram mencionadas, relativamente a vós e ao mercado, mas a criatividade de o Ruburt ultrapassou finalmente crenças pobres. Ele deixou de procurar impedimentos financeiros. Ele deixou de se preocupar com o dinheiro. O simples facto de não se preocupar com isso começou imediatamente a trazer-vos algum ganho financeiro, pois no Plano subjetivo as condições foram invertidas, e os impedimentos imaginados deixaram de ser projetados para o futuro. Finalmente, no Plano físico, esses ganhos começaram a manifestar-se: a prova, por outras palavras. *(Divertido:)* Então, no Plano físico, já tinham algum sucesso para garantir.

Não parecia particularmente prático deixar de se preocupar com o dinheiro. Até poderia ter parecido bastante impraticável. No entanto, o Ruburt começou a sentir cada vez mais que vós dois teríeis o dinheiro necessário para qualquer das vossas necessidades ou desejos.

Ele sentia que as vossas necessidades e desejos seriam bastante razoáveis; isto é, ele aprovava-os. Ele não pensava que, por exemplo, vocês se tornariam subitamente ostensivos. Mais uma vez: os Planos físico e subjetivo fundiram-se, e os resultados benéficos começaram com uma mudança de ideias e intenções no Plano subjetivo.

(9:45.) Agora vejamos o Plano subjetivo. As vossas ideias vêm e vão sem esforço, sem impedimentos, com uma sensação de leveza que é tida como garantida. A vossa liberdade de pensar é tão transparente e natural que mal vos apercebeis dela. Essa liberdade vem do Plano subjetivo, tal

como vem dele a grande criatividade que essa liberdade torna possível. Assim, em certos termos, toda a gente existe no Plano subjetivo. No entanto, muitas pessoas vivem praticamente toda a vida no Plano físico. A condição física de o Ruburt tem sido bastante penosa para ambos, pois nessa área tendes enfatizado impedimentos e sentido uma falta de controlo. Muitas pessoas, no entanto, enfrentam tais dificuldades em todas as áreas das suas vidas, sem nada na própria experiência que lhes sirva de prova de uma realidade maior ou de controlo sobre os próprios destinos.

Uma vez perguntaste *(recentemente; está em registo),* como é que aqueles que apenas acreditam nas provas dos sentidos poderiam tentar forçar essa realidade limitada sobre os outros? — e, claro, não podem: só conseguem cegar-se a si próprios perante as maiores dimensões da existência.

De um modo geral, ao lidarem com a condição de o Ruburt ao longo dos anos, concentrastes os vossos esforços de trabalho no Plano físico, enquanto que em todas as outras áreas da vossa vida sempre tivestes, pelo menos, uma boa base no Plano subjetivo.

O Plano físico lida com comportamentos previsíveis, resultados previsíveis, e não gosta de surpresas. Em todas as outras áreas da vossa vida orgulhais-vos da imprevisibilidade, dos conceitos inovadores e criativos. Esquecestes as ideias de ser práticos nos termos do Plano físico, e como resultado disso a vossa criatividade tornou-se altamente prática — e nos termos mais profundos.

Estais ambos a ir muito bem. Esta informação visa acelerar esse progresso através da compreensão clara, e ajudar-vos a agarrar a vossa criatividade também nesta área. Podeis continuar, e a melhoria de o Ruburt continuará no Plano físico, mas também podeis acelerar ainda mais e alcançar o limiar no Plano subjetivo, o que, nos vossos termos, permitirá que o Ruburt melhore com a mesma facilidade com que agora vos chega o dinheiro.

Ao dizer isto, não quero que fiqueis impacientes com o progresso de o Ruburt, pois ele está naturalmente a melhorar. No entanto, ele pode fazer mais do que melhorar naturalmente, se compreenderdes o que estou a dizer, e se ele não confundir as regras dos dois quadros. Isso é extremamente importante.

No Plano subjetivo, ajuda extra-natural, energia, ímpeto e conhecimento estão “naturalmente” disponíveis. Isso deveria ser evidente

pelo simples facto das nossas sessões e pela natureza da escrita de o Ruburt. No Plano subjetivo, então, o mesmo tipo de ajuda extraordinária está disponível no que toca à condição física. Essa ajuda é bloqueada, se no Plano físico estais constantemente a imaginar impedimentos, ou a concentrar-vos em desempenhos negativos do passado, ou a projetar tais desempenhos para o futuro.

Por assim dizer, então, há ajuda sobrenatural disponível, mas apenas quando as vossas próprias crenças estão suficientemente claras para que essa ajuda não seja bloqueada. Por "sobrenatural", quero dizer a fonte da qual a natureza emana, e o Plano subjetivo representa o meio no qual o natural e a fonte do natural se fundem num gestal criativo. Esse gestal forma o vosso ser físico. A natureza, sem a sua fonte, não duraria um instante.

No sonho de o Ruburt da noite passada, ele dançava. O seu corpo físico guarda essa memória. Os músculos envolvidos estavam a ensaiar. O sonho, no Plano subjetivo, é tão seguramente um plano para um corpo normalmente andante quanto o foi qualquer "Sete Almas" que veio a materializar-se em livro. O Sete original veio de um sonho, de um drama ocorrido no Plano subjetivo — mas não havia crenças negativas a bloqueá-lo, nem hábitos de levantar impedimentos. Outros sonhos de saúde de o Ruburt não se materializaram porque a sua criatividade foi bloqueada por uma insistência em seguir, nesse aspeto, os pressupostos mais limitativos do Plano físico.

(10:10.) Não há diferença entre a ideia de um livro e a ideia de um corpo normalmente andante. A única diferença está no facto de que, numa área, o Ruburt — e tu, em segundo plano — insistiram em confiar nos níveis convencionais de existência. Assim, a vossa confiança foi minada.

Existe, aliás, um Plano 3 e um Plano 4, nos termos da nossa discussão — mas todos esses rótulos são, mais uma vez, apenas para fins de explicação. As realidades estão fundidas. Um pequeno ponto (com algum humor): Quando vos mudastes para aqui, queríeis fazer "uma afirmação de estilo", como nos anúncios televisivos, onde os senhores apenas cortam cabelo. Estais mais informados agora, mas na altura o Ruburt restringiu as suas capacidades, recolheu os cornos, e fê-lo em certa medida com o teu consentimento implícito. Os vizinhos sabiam que não deviam incomodar-vos. Não saíam para festas. Eram, em termos gerais, para ser deixados em paz.

A mudança, no entanto, serviu para evidenciar algumas dessas crenças, para que o Ruburt pudesse perceber que não podia dar continuidade a esse processo.

O Frank representa a vossa crença de que é necessário manter alguém minimamente ligado à medicina — mesmo que de forma não convencional — no Plano físico, uma muleta necessária, e de facto ele foi de alguma ajuda. Contudo, também reforçou as vossas crenças convencionais de que músculos e articulações devem comportar-se assim-assado, de que é necessário que passe tanto tempo para que certos processos ocorram; ajudou-vos a criar uma situação que foi útil, pois não podíeis sair do Plano físico, nem tampouco aceitar de forma plena o Plano subjetivo.

Nesse intervalo, a ajuda de o Frank foi bastante necessária. As suas garantias foram importantes e bastante válidas. Ajudaram consideravelmente o Ruburt. No entanto, em certa medida, limitaram a melhoria nessa área. Agora, o Ruburt tem de tomar a dianteira. O conhecimento de o Frank pode ainda ser útil, mas não deve agora ser permitido que restrinja as melhorias, ou as limite, por via do conhecimento convencional do que músculos e articulações podem ou não fazer, ou por projetar qualquer procedimento específico — como por exemplo: o Ruburt fará isto ou aquilo antes de isto ou aquilo.

Neste ponto, não quero que o Ruburt compare o seu desempenho físico com o teu, de todo. Isso seria prejudicial. No que toca à flexibilidade física, no entanto, tu estás a operar no Plano subjetivo, e por isso podes ser de grande ajuda ao apanhar o Ruburt quando ele projeta negativamente, por um lado, e por outro ao conduzi-lo para os hábitos de pensamento mais criativos que tu próprio tens em relação ao teu corpo.

Podes também ajudar ao tentares utilizar os teus sentimentos naturais sobre flexibilidade em favor de o Ruburt. Mas isso deve ser feito, no entanto, no Plano subjetivo — ou seja, em momentos de quietude em que reconheces que estás a operar a outro nível, de modo a que não sintas contradição com o comportamento de o Ruburt no Plano físico. Esses pensamentos serão recebidos por o Ruburt no Plano subjetivo, e, com a sua intenção atual, começarão então a alterar o Plano físico através de ação direta.

Tais métodos funcionarão agora devido às mudanças de crença que ele fez — ou seja, ele está mais recetivo. Nos vossos momentos íntimos, pelo menos até certo ponto, os impedimentos tornam-se mínimos através do

amor e do desejo. Esta sessão deverá ajudá-lo, para que possa começar a minimizar mentalmente os impedimentos — e assim eles serão minimizados.

Faz a tua pausa.

(10:31—10:56.)

Quando o Ruburt escreve um livro, os parágrafos tratam-se a si mesmos. É seu hábito não se concentrar nos detalhes. Ele não se questiona sobre como constrói um parágrafo. Na área da sua condição física, no entanto, ele concentra-se nos detalhes: como levantar-se, como ir à casa de banho, como fazer isto ou aquilo — um comportamento pouco característico.

Portanto, na nossa mudança de método, que ele tente, tanto quanto puder, esquecer tais detalhes. O duche matinal, à sua maneira, foi uma abertura — pois anos de condicionamento desapareceram de imediato — um ponto que notei que registaste.

Ele tem estado a tentar com esforço a mais, até certo ponto, no Plano físico, onde a espontaneidade do movimento no Plano subjetivo permitirá a realização mais ou menos espontânea do movimento detalhado no Plano físico. Quero enfatizar a importância das melhorias que estão a acontecer no Plano físico. Estas sessões, no entanto, resultarão numa aceleração e facilidade, se forem postas em prática.

A título de comentário, e apenas em referência a esta discussão, sem considerar outras questões, os teus próprios pais, por exemplo, operaram largamente no Plano físico durante toda a vida. Em partes do nosso trabalho e do vosso, por vezes operaram no Quadro 3. A experiência inicial de Construção de Ideias de o Ruburt impulsionou-o momentaneamente para o Quadro 4, onde de facto foi gerada energia, criatividade e poder suficientes para mudar a sua vida de forma benéfica, e abrir a sua mente a níveis mais elevados de compreensão e conhecimento.

O tempo real envolvido nessa experiência foi diminuto. De certa forma — *duas vezes sublinhado* — esse tipo de uso do tempo representa o tipo de limiar que eu uso nas minhas comunicações nas sessões. Se tivésseis seguido as crenças do Plano físico, as sessões nunca teriam começado.

(Pausa.) Estou a tentar pensar numa analogia... Essa experiência de o Ruburt, em termos de tempo, seria como uma pílula de tempo concentrado: há comprimidos que se tomam e são libertados em sequências

cronometradas. Então, tudo o que estou a dizer, por assim dizer, foi tornado possível nessa experiência.

No quadro temporal do Plano físico, o período de tempo não poderia conter tal movimento mental ou psíquico acelerado, por isso aparece, nos vossos termos de tempo, durante a nossa sessão contínua. A minha personalidade também não poderia ser "definida" ou contida nessa experiência inicial — portanto, vedes, estendido ao longo dos anos, aquilo que, noutros termos, eu "disse" ou "fui" no momento da experiência de construção de ideias de o Ruburt.

Contudo, respondi à vossa experiência dos dias contínuos, portanto muitas vezes as sessões refletem o "acontecimento atual". Nos termos da discussão, e com a terminologia que estou a usar, o meu nível de existência é simplesmente tal que eu posso mover-me através do tempo aproveitando níveis de atividade demasiado rápidos ou lentos para que vós os acompanheis. Eles aparecem para mim como padrões que posso juntar como quiser.

Isto não significa que eu tenha carta branca, ou que possa impor padrões aos outros. O tempo tem uma espessura, no entanto, que vós não percebeis. As probabilidades são parte do tempo, nesses termos.

As probabilidades são terminais de tempo válidos. O estado acelerado de o Ruburt nesse "momento" levou-o a um limiar de experiência que poderia ser traduzido para o Plano físico, mas que não poderia ser sustentado aqui em termos de comportamento normal. A personalidade-pontes foi um resultado psicológico, surgindo no tempo, mas aparte dele. O Plano subjetivo, no entanto, é-vos bastante familiar, como já disse, no vosso trabalho criativo, e na maioria das outras áreas das vossas vidas, incluindo a vossa própria experiência física do corpo.

O único local onde isto não foi aplicado é na condição física de o Ruburt. Espero que estas sessões vos permitam passar agora com alguma facilidade para o Plano subjetivo nesse aspeto. Dei-vos pistas importantes nessa direção, e também verei que o Ruburt tenha ajuda no estado de sonho.

Leva tempo físico a escrever um livro, portanto algum tempo físico deve ser concedido para o comportamento normal do corpo de o Ruburt. O livro, no entanto, está a ser criado antes de aparecer, e de forma fácil. Isto é o que pode acontecer no que diz respeito ao corpo de o Ruburt: esquecei o que pensais que o corpo pode ou não pode fazer. Esquecei os detalhes que

pensais que têm de acontecer antes de o Ruburt poder andar normalmente. Segui as minhas sugestões, e sabei que o trabalho necessário está a ser feito completamente fora do tempo físico, de modo que as melhorias podem ocorrer de forma significativa sem quaisquer processos convencionais específicos que tenham primeiro de ocorrer.

As nossas sessões vieram de fora do tempo dessa maneira. Assim também os livros de o Ruburt. Assim também a vossa casa. Assim também a vossa existência — e assim também pode a flexibilidade de o Ruburt. Mais uma vez, verei que tenham ajuda no Plano subjetivo, e no estado de sonho.

Fim da sessão —

("Está bem. Obrigado.")

— e dei-vos algumas pistas quanto à vossa pergunta.

("Muito bem.")

(11:26 PM. Na verdade, não tinha feito perguntas ao Seth; o seu material depois da pausa surgiu na sequência da minha observação em tom de brincadeira de que estava meio receoso de perguntar algo, reação derivada da sua discussão na última sessão eliminada, sobre a aversão de a Jane a detalhes, etc.)

(Durante a pausa esta noite expliquei à Jane que ainda achava que a 14.ª sessão continha algum material excelente sobre a consciência de o Seth de "algo semelhante ao tempo" para ele — e que ainda era "uma realidade de algum tipo" para ele. Estou no processo de citar passagens da 14.ª sessão, realizada em Janeiro de 1964, no Apêndice 18, enquanto a escrevo para o Volume 2 de "Realidade Desconhecida".)

(O material de o Seth oferece algumas novas perceções, penso eu, enquanto escrevo esta sessão, sobre a sua realidade. Ele pode estar a dizer que toda a nossa experiência com ele esteve encapsulada na experiência de a Jane com a Construção de Ideias.)

SESSÃO ELIMINADA
24 DE SETEMBRO DE 1977

(Notas para o registo: na terça-feira, 20 de Setembro, recebi impressões psíquicas bastante fortes sobre o Nebene, uma das "minhas" personalidades no primeiro século d.C. Estas foram desencadeadas, creio, enquanto lia o material de o Seth sobre contrapartes no Volume 2 de "Realidade Desconhecida", e pelo seu material sobre a minha vida como capitão romano na mesma época, conforme dado na sessão eliminada de 12 de Setembro.)

(O esboço de o Nebene está bastante conseguido e daria uma boa pintura. O mais interessante é o pendente que o mostrei a usar; fiz dois ou três esboços aumentados desse elemento, notando que não compreendia o seu significado ou origem. Fiquei bastante surpreendido ao descobrir, dois dias depois, no New York Times de 12 de Setembro, uma fotografia que continha fortes semelhanças com o meu desenho do pendente de o Nebene: um pendente egípcio possivelmente datado da época do rei Tutancámon, cerca de 1355 a.C.

(Parece que atualmente a joalharia com motivos egípcios está na moda em Nova Iorque, pelo menos. As minhas próprias notas contêm uma cronologia detalhada dos acontecimentos entre o meu desenho, quando nos deram o jornal com a foto em questão, etc. Pedi que o Seth talvez comentasse esta noite. Pareceu-me que a semelhança entre a peça egípcia mostrada e o meu desenho era um pouco coincidência a mais. Nem sabemos assim tanto sobre as circunstâncias da vida de o Nebene, para começar. Achei interessante que a terra de o Nebene, Jerusalém, digamos, estivesse geograficamente ao lado do Egipto, e não muito longe em termos de milhas.)

(A Jane não tinha perguntas específicas, exceto: "Espero que ele fale de coisas para mim. Ainda preciso de toda a ajuda que conseguir.")

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: a pequena declaração matinal que vos dei a cada um para ler *(na sessão eliminada de 17 de Agosto de 1977)* funcionou. Porquê? Porque, por um lado, era suficientemente geral para não trazer quaisquer detalhes imediatos às vossas mentes, e deixava muito espaço para ação de forma geral. Dirigiu novamente os vossos pensamentos e expectativas de forma global.

A vossa casa esteve calma, o corpo de o Ruburt melhorou a cada dia, e o trabalho dele e o teu tem sido produtivo. Porque essa declaração foi formulada como foi, não trouxe quaisquer argumentos às vossas mentes. Leste-lha com facilidade. Não questionastes como a vossa casa se tornaria mais calma, e de facto a sugestão em si foi algo inócua na sua forma, mas altamente eficaz. As sugestões fizeram efeito, unindo os Planos físico e subjetivo.

Por várias vezes esta semana, o Ruburt imaginou os dois numa viagem à Florida, com uma caravana junto ao mar; ambos a trabalhar, claro, mas muito felizes. Começou a pensar de forma prática no Plano físico: podíeis — *podíeis* — fazê-lo agora, embora fosse difícil; mas podíeis ir para a Florida. Se fosse preciso, até poderia arranjar maneira de o Ruburt comer maioritariamente no carro, ou numa carrinha. Assim iam os seus pensamentos. Pensamentos do Plano físico, mas apesar das restrições que implicavam, ainda assim representavam uma viragem importante para melhor. Em várias ocasiões ele simplesmente imaginou os dois na Florida, na caravana como antes, sem pensar em como lá tinham chegado.

Os primeiros pensamentos, com a sua ênfase nos detalhes, foram ainda importantes, convencendo-o de que tal viagem era possível, mesmo nas condições atuais. Depois, ficou livre na sua segunda imaginação. Fisicamente, as suas ideias de movimento, no entanto, moveram-se da casa — extremamente importante. Houve um uso criativo da sugestão — a segunda, claro, muito melhor do que o primeiro grupo de pensamentos.

Grande parte do tempo ele tem escrito bem, operando no Plano subjetivo. Sempre que operais no Plano subjetivo em qualquer área, até certo ponto enriquecem outras áreas da vossa vida. Ontem à noite ele estava entusiasmado com o "Sete", e nesse período de tempo físico esqueceu os seus problemas, e enfrentou o desafio do livro da mesma maneira que pode aprender a lidar com a situação física.

No Plano subjetivo, nos vossos termos, o tempo é encurtado, e o trabalho é feito lá num instante, por assim dizer. Pode envolver algum tempo fisicamente para a materialização, mas nos termos habituais o efeito de encurtamento pode ser bastante surpreendente, pois o tempo é afetado e usado de uma forma completamente diferente. As ideias para *"Aspetos", "Política"* e toda a experiência da biblioteca germinaram numa noite num lampejo de inspiração, mesmo antes da cheia *(em Junho de 1972).*

O tempo físico não foi nada — apenas umas horas — e o tempo físico teve de passar para a escrita dos livros. No entanto, esses livros também irão influenciar o tempo futuro de uma forma importante. Representam experiência concentrada na qual o Ruburt pôs de lado "por um tempo" as crenças conhecidas do Plano físico, as suas leis e regulamentos.

Mesmo o *Chestnut Beads*, escrito há tanto tempo, publicado numa revista barata suficientemente obscura — perdoa-me *(divertido)* — alcança o tempo, e afeta um movimento de mulheres que então não existia nos vossos termos: o ato imaginativo de o Ruburt ao escrever *Chestnut Beads* foi tão concentrado.

(Esta tarde, a Jane recebeu um telefonema de o Larry Davidson em São Francisco. Ele queria que ela aceitasse uma entrevista no próximo sábado às 15h, para um programa de rádio sobre ficção científica, de meia hora. A Jane aceitou. O Larry mencionou Chestnut Beads, e disse à Jane que o seu romance ainda é bem conhecido, pelo menos na zona da Baía. Disse também que se tornou um símbolo de certos aspetos do movimento feminista, ou da libertação das mulheres — algo que surpreendeu bastante a Jane.)

Em algumas ocasiões esta semana, que já esqueceu, ele sentiu intuitivamente que a sua condição física poderia de facto mudar tão suavemente que mal se aperceberia. Isso é pensamento criativo na área física.

Ele deveria usar sugestões grandes, gerais, de natureza positiva, que não se concentrem nos detalhes, que não suscitem automaticamente contradições com o comportamento atual. Gostaria que tais sugestões fossem inseridas quando ele já se encontrasse numa situação de Plano subjetivo, pois aí teriam benefício duplo.

Tu fizeste boas observações quando, por exemplo, lhe disseste para simplesmente pensar em fazer arroz, em vez de se preocupar com *como* fazê-lo. No entanto, ali ele estava na sua situação, a dizer: "Bem, eu consigo fazer, embora possa ser difícil", levando depois a: "Bem, talvez, já que sei que consigo, então conseguirei fazê-lo mais facilmente" — passos de pensamento desnecessários para a tua posição.

(10:02.) Os pensamentos sobre a viagem à Florida não ofereceram contradições no presente porque ele sabia que não ia partir para viagem nenhuma amanhã. A fantasia, no entanto, envolveu-o em movimento, despertou emoção, e alargou instantaneamente a sua perspetiva mental. Nos

dias em que teve essas fantasias, operou fisicamente melhor aqui. *(Com ênfase:)* Alguém que está a pensar em ir para a Florida consegue chegar à casa de banho muito mais rapidamente. A comparação é ridícula.

"Posso pensar de forma mais criativa e positiva em todas as áreas da minha vida. Posso mover-me mais rapidamente e com mais segurança em todas as áreas da minha vida. O meu corpo pode sentir-se melhor e funcionar melhor. Posso desfrutar mais de cada dia."

Essas sugestões dão espaço para a ação. Ele deveria usá-las diariamente. Não existe tal coisa como hipnose — ou, todos os pensamentos envolvem hipnose. De certa forma, ambas as afirmações são verdadeiras. As vossas campanhas políticas envolvem hipnose, que simplesmente significa sugestão concentrada.

As sugestões implicam sempre um ímpeto que dirige a ação. Toda a vossa casa é uma estrutura sugestiva. O teu escritório, Joseph, é um lembrete físico das tuas intenções, cheio não só de livros e papéis, mas da sugestão implícita que lhes dá realidade. Claro que não é coincidência que tenhas um escritório e um estúdio — não apenas um ou outro, de modo que as duas salas mostram os dois interesses importantes da tua vida.

Mostram como usas o teu tempo, e implicam o que veio do passado, e o que está projetado para o futuro. Representam o estado da tua mente.

A tua cozinha é uma sala por onde passas na tua casa. O Ruburt tentou explicar isto em termos de iluminação, embora isso não se aplicasse particularmente. Mas estás, naturalmente, sempre rodeado pelas tuas próprias sugestões, fisicamente materializadas.

O que fazes nessas situações é, de certa forma, concentrado. Isso faz coisas ao tempo por causa das tuas intenções e por causa da natureza peculiar do Plano subjetivo. Tais áreas físicas estão carregadas nesse sentido porque as áreas mentais a elas ligadas também o estão. Por assim dizer, são contentores hipnóticos, enfatizando o que queres enfatizar, e eliminando dados que não se aplicam, ou que são contraditórios. Diriges-te a ti próprio para te concentrares de uma forma específica.

Tudo isto acontece de forma bastante automática, mas é o resultado das tuas decisões conscientes ao longo do caminho. A hipnose então envolve um estímulo concentrado para uma ação de determinado tipo. Toda a gente a usa, independentemente dos termos. Funciona bem porque, nesse momento, os impedimentos são intencionalmente reduzidos ao mínimo, e os detalhes necessários fazem parte de um plano global.

O Ruburt disse mais cedo, antes da sessão, que de repente teve uma ideia para um livro, chamado *O Princípio*. Estava criativamente entusiasmado. Não se perguntou como iria arranjar papel para o escrever. Não questionou a mecânica. Na área física, no entanto, ele questionou a mecânica. Duvidou da sua capacidade por razões já referidas no passado, e no passado, até certo ponto, tu ajudaste-o, e não reforçaste o seu sentido de capacidade física. Agora estás a reforçá-lo.

Não quero, no entanto, uma concentração nos detalhes. Ele está de facto, no geral, mais alto. Os olhos estão a melhorar. O seu interesse e a melhoria na área da escrita também ajudarão a sua condição geral, por muitas razões.

É perfeitamente natural, no entanto, que ele nem sempre se sinta feliz, temporariamente. Quando se sentir assim, deveria dizê-lo. Isso é diferente de projetar negativamente para o futuro. Gostaria, no entanto, de alguma hipnose — do tipo de que temos falado — num futuro próximo. Isso envolve um trabalho concentrado, mais uma vez, que encurta o tempo.

Dá-me um momento… Estou a fazer as recomendações, pois sei o que é mais eficaz, mas não tenho a certeza do vosso equipamento. No entanto, em certa altura, ele fez uma gravação sua, com a sua voz a dar-lhe sugestões sobre o som de um disco, e ouvia isso enquanto escrevia.

Agora, quando está a escrever, ele está frequentemente no Plano subjetivo. Ele não se concentrava no disco, e esse método funcionava de forma muito eficaz. Alguma versão desse método seria a mais eficaz, pois dirige-o de forma mais eficiente para fins físicos. Mais do que tudo, quero que ele perceba que o corpo está a melhorar, e que a melhoria pode acelerar facilmente — *facilmente*.

Agora faz a tua pausa.

(10:37—10:59.)

Agora: a ideia de uma viagem é sempre altamente importante, simbolicamente falando, por isso essa fantasia mental em particular é uma boa. Não entra em conflito com os detalhes de nenhum dia em concreto, e no entanto atua para gerar ímpeto global, e emocionalmente coloca o Ruburt fora de casa.

Vem-lhe naturalmente, e mesmo feita da forma limitada do Plano físico, é benéfica. Até ajudaria se os dois falassem de tal viagem como uma possibilidade real, mas sem qualquer período de tempo definido. O trabalho feito no Plano subjetivo, no entanto, está fora de toda a proporção em

relação ao esforço despendido. É por isso que as sugestões gravadas são importantes.

Uma alternativa poderia envolver dois períodos definidos de autossugestão por semana, preparados com antecedência, com uma área física específica escolhida da mesma forma que escolhes certas áreas para a escrita ou para a pintura.

O Ruburt leria ele próprio as sugestões que tinha escrito cuidadosamente antes, ou ouviria uma cassete que tivesse gravado. Outra alternativa é que tu dês as sugestões no papel de hipnotizador. Qualquer destes métodos, no entanto, envolve pouco esforço, com resultados concentrados importantes, pois estás a reservar um tempo da mesma forma que expliquei antes que ambos fazem nas áreas do vosso trabalho. Isto envolve sugestão acelerada.

Agora: o Nebene viajou extensamente nos primeiros anos. Visitou o Egipto, e fez viagens a várias comunidades esotéricas. *(Longa pausa.)* Desencantou-se ainda jovem com as muitas escolas de verdade conflitantes, por isso, quando encontrou aquilo por que finalmente optou, não admitia interferências. Quando operas, praticamente falando, em termos do Plano subjetivo, tens um impacto mais forte no tempo e na realidade. És mais eficaz nesse sentido. O Nebene e tu influenciam-se mutuamente porque operam no Plano subjetivo nas áreas de trabalho das vossas vidas. Tornam-se mais próximos, digamos, pois em termos físicos de tempo há um encurtamento. O tempo, então, pode ser alongado ou encurtado, ou desaparecer completamente.

Os acontecimentos do tempo, nesse caso, vistos de fora, poderiam parecer mudar drasticamente, enquanto aqueles dentro das nossas estruturas temporais não notariam qualquer mudança, num nível de Plano físico. A tua atualidade histórica e a de o Nebene nunca colidiriam. A esse nível não ocorre mudança, mas o encurtamento do tempo pode permitir que tu e o Nebene interajam, se quiserem, ou se ele quiser, de modo que imagens, ideias e outras trocas possam ocorrer de uma forma que não desloque nem desorganize um momento do teu tempo físico, ou do dele.

Foi isso que aconteceu com o teu esboço.

Quando o Ruburt envia energia, ele não sente impedimento no espaço, e sentiu uma linha reta a sair na direção que era necessária. Isso é definitivamente uma experiência do Plano subjetivo.

Agora, contigo e com o Nebene acontece o mesmo no tempo — abre-se um canal com igual certeza, através do qual imagens, ideias e trocas podem ocorrer. É interessante que tenhas captado um Nebene mais velho do que antes, pois o Nebene mais velho, embora desiludido, estava também mais aberto do que anteriormente, e com uma disposição mais gentil.

(11:21.) Ele procurava o tipo de respostas que tu estás agora a começar a encontrar.

No Plano subjetivo, a mente afeta o cérebro físico de forma mais completa e eficaz do que o habitual, e pode gerar imagens, pensamentos ou correlações que existem num contexto fora do tempo que está a ocorrer no Plano físico. O tempo acontece a um certo ritmo regulado, então, obviamente, no Plano físico. Uma certa quantidade de tempo é necessária ali para realizar uma certa quantidade de trabalho, e segundo os ditames científicos, uma quantidade específica de esforço é necessária para executar diferentes tipos de trabalho.

O Plano físico, no entanto, é sempre influenciado, em maior ou menor grau, pelo Plano subjetivo. Lá, as mesmas correlações não se aplicam entre o esforço despendido e o trabalho realizado, ou o tempo necessário para tais procedimentos. Muito pouco esforço, lá, comparativamente falando, tem um efeito aqui no Plano físico — ou seja, uma pequena quantidade de esforço no Plano subjetivo pode resultar num trabalho extraordinário feito no Plano subjetivo, e com um efeito de encurtamento de tempo.

A sugestão, então, aplicada intencionalmente enquanto se está num estado relaxado, que é uma ligação ao Plano subjetivo, pode ser muito eficaz.

As tuas impressões de o Nebene surgiram enquanto estavas relaxado, a pensar momentaneamente noutra coisa, mas com um desejo global de saber mais sobre o Nebene. Os princípios criativos são os mesmos — é por isso que estou a fazer estas ligações, para que o Ruburt possa inserir o que deseja no Plano subjetivo com pouco esforço e grande benefício.

O mesmo aplica-se a ti para obteres mais material sobre o Nebene por ti próprio. O Nebene rezava e meditava frequentemente, portanto o seu quadro, percebes, é frequentemente o mesmo que o teu, e esses períodos de meditação fornecem as condições necessárias de ambos os lados.

A sua busca pela verdade levou a sua mente para fora através do tempo. Tu usas o espaço. Eu uso o tempo. O tempo, novamente, pode ser alongado, encurtado. Podes mover-te lateralmente nele, por exemplo, como

fazes no espaço. Estes quadros, de uma maneira ou de outra, envolvem sempre alterações no tempo, tal como os livros do Ruburt sobre o James e o Cézanne da biblioteca envolvem informação que normalmente não está disponível na sequência temporal do Plano físico.

Direi o que puder sobre o que queres saber dos tempos de o Nebene, por exemplo, mas também podes obter dele, se compreenderes o material desta noite, informação dessa natureza, e dados "em primeira mão" sobre as várias seitas que ele visitou. Sugiro isso para o teu prazer e aprendizagem. Ele também obteve alguma informação sobre ti, percebes, pois o canal está aberto. Não obterias tal informação a menos que ambos consentissem.

Dei-vos muito com que trabalhar esta noite —

("Sim.")

— e as sugestões da sessão não são para meu benefício.

Os olhos de o Ruburt estão a melhorar, obviamente, pois ele está a trabalhar na sua cópia, e por aí fora. Já não sobressaem tanto, e estão a melhorar no seu aspeto. Estão também ainda a ajustar-se, no entanto, à medida que toda a postura corporal sofre alterações. Este é um processo perfeitamente natural. Se confiares no corpo, então confias nesse processo.

O teu desenho da joia representa de facto uma peça de joalharia que o Nebene usava constantemente. Os símbolos eram então de origem antiga, representando a busca pela verdade e pela divindade, mas era uma peça pouco ortodoxa para ele usar.

Tinha uma origem egípcia, mas também ligações hebraicas. Não havia seitas puras nem mesmo nessa altura, e a seita particular que o Nebene seguia era uma mistura curiosa de crenças egípcias antigas e crenças hebraicas. Vê o que consegues descobrir sobre isso.

E agora despeço-me com um afetuoso boa noite.

("Muito obrigado, Seth.")

Diz ao Ruburt que verei, mais uma vez, que ele receba ajuda e inspiração no Plano subjetivo que afetem diretamente a sua condição física. Um empurrão lá em cima é um empurrão de verdade.

(11:46 PM. "Estou exausta", disse a Jane…)

(Uma nota: Quando o Seth comentou que o pendente usado por o Nebene era uma prática pouco ortodoxa para a época, lembrei-me de que tinha tido o mesmo pensamento enquanto fazia o desenho. No entanto, esqueci-me de o escrever nas minhas notas, e não o mencionei à Jane.)

(Além disso, quando o Seth sugeriu que eu visse o que conseguia descobrir sobre a seita particular que o Nebene seguia, passou-me pela cabeça que quase poderia começar a escrever uma lista das crenças, o credo, etc., ligados a ela. Talvez tente fazê-lo.)

SESSÃO 811 (PARTE APAGADA)

26 DE SETEMBRO DE 1977

(O material seguinte é da 811.ª sessão.)

(11:47.) Dá-nos um momento… Muito brevemente, para tua edificação:

Os olhos de o Ruburt estão a alcançar um movimento normal, os músculos e tudo o mais a serem libertados para a capacidade normal nos últimos dias. A sincronização ainda não está conseguida. O lado direito está altamente ativo. Novas relações corporais estão a ocorrer, e essa atividade dá-lhe uma sensação de desorientação à medida que os músculos, libertos, praticam a sua flexibilidade, e aprendem a sincronizá-la.

Ele deve relaxar quando sentir o corpo a soltar-se — ir com isso sem se preocupar, pois conduz a um melhor desempenho do corpo. Os seios nasais estão vastamente melhores, os maxilares no processo de regressar ao normal.

Fim da sessão. Um afetuoso boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

(11:56 PM. Uma nota: No dia seguinte — enquanto escrevo esta sessão — todas as mudanças e melhorias que o Seth indicou acima continuam a acontecer na Jane. Se algo, até aceleraram. Ela sente todo o lado direito do corpo especialmente em novo movimento.)

SESSÃO 812 (PARTE APAGADA)
1 DE OUTUBRO DE 1977

(O material seguinte é da 812.ª sessão.)

(10:54.) Agora, o Ruburt, por causa das suas crenças, "disciplinou" artificialmente os seus músculos para que fosse forçado a concentrar-se naquilo que parecia ser, para ambos, o mais importante na vida — o vosso trabalho.

Ele sentia que, por razões artísticas, financeiras e pessoais, isso era necessário. Era necessário porque acreditava que o eu espontâneo, deixado por si, não se concentraria — ou que o seu eu espontâneo não o faria, mas também seria tentado por quaisquer outras atividades privadas. Essa crença criou um corpo de hábitos de tal forma que, mesmo quando ele conseguiu progredir na mudança da crença base, ficou com crenças sobre o corpo que eram secundárias mas habituais; crenças partilhadas por ambos sobre o seu corpo, de modo que a evidência estava sempre presente.

Essas crenças formaram uma postura corporal. Essa postura está a ser desfeita. No entanto, resultou numa forma operável mas limitada, com todos os músculos apertados e restringidos até certo ponto, a tensão original aplicada na área da cabeça e pescoço.

Os olhos não vagueavam livremente, mas seguiam os movimentos limitados da cabeça. Os músculos do pescoço e da garganta estavam mantidos de uma forma particular. Tudo se encaixava. Ele não se permitia qualquer margem de manobra, ou muito pouca, e nesse quadro o corpo era limitado mas previsível.

Agora esse velho quadro está a ser posto de lado. O corpo já não é tão previsível. Os olhos estão a experimentar novas liberdades. Esses ligamentos importantes do pescoço e áreas da cabeça estão definitivamente a libertar-se. Estão altamente ativos. Relaxam e tencionam-se em grandes surtos de atividade e relaxamento, e isto afeta também os músculos dos olhos, claro.

Afeta também a libertação dos joelhos, que está a ocorrer. Neste momento, o lado direito está particularmente ativo da cabeça para baixo, e um olho está portanto por vezes mais ativo que o outro, causando dificuldades de imagem. No entanto, os olhos raramente se sentem cansados, ou fatigados. Estão a apreciar a mobilidade. O seu equilíbrio geral, ou sensação de equilíbrio, está constantemente a mudar, no entanto, à medida que as pressões musculares, ou tensões, também mudam. Não há

dúvida de que isto pode ser desconcertante, assim como os movimentos dos olhos nas condições descritas.

O equilíbrio e a postura completos estão no processo da mais benéfica alteração. Ele está agora a permitir-se mais liberdade. Precisa, no entanto, de se segurar ao andar, com todas estas mudanças. É, no entanto, extremamente importante que ele não projete negativamente, como o faz o paranóico *(conforme descrito na sessão regular 812).* Tu podes ser de grande ajuda aí, especialmente agora. Sugeri o uso da sugestão através da estrutura da hipnose precisamente porque tais técnicas podem ser como comprimidos vitamínicos mentais. Permitem a inserção das crenças necessárias e desejadas para uso quando necessário.

(11:16.) Proporcionam uma reserva de bem-estar psíquico a que se pode recorrer. Cabe ao Ruburt pessoalmente, e a ambos em conjunto, decidir se querem ou não fazer esse esforço.

O equilíbrio de o Ruburt mudou completamente numa semana, de tal forma que o peso pode agora assentar nos calcanhares. Ele levanta-se mais facilmente, bem como se senta mais facilmente — algo que ele se esqueceu de mencionar; nem tu observaste isto.

Se mantiverdes o Plano subjetivo em mente, muitas destas fases podem ser amplamente minimizadas, e o trabalho com hipnose que sugeri dá-vos um método de inserir dados, aqui, que acelera o movimento no Plano subjetivo e reduz imensamente o tempo e o esforço envolvidos no Plano físico. Claro que *(com divertida ironia),* se cada um estivesse convencido de que o empreendimento era suficientemente importante nas vossas vidas e traria resultados, teríeis clamado por começar tais experiências.

A tua informação estava absolutamente correta, no que diz respeito a o Nebene. A planta *(acanto)* era usada como especiaria e para outros fins durante alguns séculos nessa parte do mundo.

A menos que tenhas perguntas, terminarei a sessão, e espero que a tenhas achado provocadora.

(“Bem, o meu dente tem-me incomodado. Estava a perguntar-me se tem algo a ver com o problema de dentes de o George Rhodes.”)

Dá-nos um momento… Há correlações na tua experiência global com o George. Fora isso, no que toca especificamente ao episódio do dente, há apenas o facto de que utilizaste a ideia do dente e da dificuldade de o

George para organizares certos elementos da tua própria experiência, de modo que, ao preencher a cárie, uma necessidade será satisfeita.

A necessidade é sexual — o teu "dente doce" — pois os teus sentimentos sexuais foram reacendidos pelos teus encontros íntimos com o Ruburt, mesmo quando nenhum de vós, até agora, esteve disposto a dedicar tempo à gratificação sexual nos termos mais profundos.

Decidiste reconhecer tais necessidades, e dar-lhes uma satisfação simbólica, por isso reconheceste essa cárie, que no passado ambos tentaram ignorar ao máximo. Agora precisa de ser preenchida.

Responde suficientemente à tua pergunta?

("Sim, e muito bem.")

Os meus mais calorosos votos.

("Obrigado, Seth.")

Um afetuoso boa noite.

("Boa noite." 11:30 PM. Achei os dados de o Seth sobre os mecanismos do dente realmente perspicazes. A Jane e eu obviamente ainda não fizemos nada sobre as sugestões de hipnose; precisamos de consertar o gravador. Às vezes penso ser impossível fazer tudo o que queremos, ou achamos que devíamos, num dia comum. Mesmo que conseguíssemos, temo que acabaríamos tão regimentados que metade das tarefas se tornariam contraproducentes. Penso que, pelo menos da minha parte, esse sentimento sustenta algumas das minhas próprias falhas.

(O Seth foi bastante repreensivo, num tom de diversão tranquila esta noite, ao mencionar a questão da hipnose, com uma voz calma e, achei eu, algo cansada. Este fim-de-semana — é domingo à tarde enquanto escrevo isto — estivemos literalmente tão ocupados que nem tivemos tempo de ir às compras para a semana. Isso significa mais tempo extra mais tarde na semana para compensar. Nem a Jane respondeu ao correio ontem, como tinha planeado, nem encontrou tempo para se ocupar da casa, quer no seu escritório de escrita, quer no anexo do estúdio.)

SESSÃO 813 (PARTE APAGADA)

3 DE OUTUBRO DE 1977

(O material seguinte é da 813.ª sessão.)

(10:47. Durante a pausa escrevi três quartos de página "de" o Nebene. Li à Jane, que me encorajou a fazer mais. Ontem já tinha sentido vontade de fazer o mesmo, sem a seguir, e reagi da mesma forma mais cedo hoje. A minha cópia desta parte da sessão 813 está anexada ao meu material sobre o Nebene no arquivo.)

(Retoma às 11:15.) Embora esteja a usar números e classificações, por favor compreendam que o faço por conveniência de explicação, e que estas realidades existem umas dentro das outras. Estamos a olhar para a realidade a partir do vosso ponto de vista, portanto, a partir do vosso limiar.

Com isso compreendido, o meu material vem de além do Plano subjetivo. O material criativo em geral, no entanto, tem origem no Plano subjetivo, e quando é percecionado no Plano físico, de certa forma conecta o percebedor a essa outra fonte. Quando leste a informação reencarnatório *(sobre o capitão romano a 12 de Setembro de 1977)*, isso desencadeou o material de o Nebene por causa da tua própria situação pessoal na altura — o teu estado de espírito, e por aí fora *(a 20 de Setembro de 1977)*. Sentiste um caminho abrir-se, e seguiste-o. Mais cedo esta noite falei da associação como muitas vezes operando fora das sequências temporais. Noutros níveis de atividade percebeste que isso também poderia aplicar-se entre vidas, e o caminho abriu-se de novo — em ambas as extremidades.

Dá-nos um momento… A pena de o Ruburt é uma ajuda por causa do seu valor associativo. Inconscientemente lembra-lhe um eu físico vigoroso e flexível. No Plano físico a sua recuperação está a decorrer, e no entanto a facilidade e rapidez dessa recuperação, novamente — e novamente — poderiam ser aumentadas, e deveriam ser, por uma maior atividade no Plano subjetivo. Assim que começa, acelera.

Qualquer uma das suas dúvidas pode ser aliviada pela realização completa de que ele pode de facto confiar no médico interior, e na sabedoria ancestral do corpo. Essa confiança pode ser inserida através da sugestão. Isto não requer longos períodos de tempo — mas a intenção é de extrema importância. As sugestões relativas à hipnose, portanto, seriam de grande ajuda para acelerar o progresso de o Ruburt, e assim aliviar as vossas mentes.

Quando escreves o material de o Nebene vês quão rapidamente ele surge, uma vez aberto o caminho. O mesmo pode aplicar-se à condição física de o Ruburt. Continuo a comparar isso com atividade criativa porque os mesmos princípios estão envolvidos — e os impedimentos desaparecem.

Ele precisa de ti, por vezes, para lhe lembrares que pode confiar na sabedoria ancestral do corpo — caso contrário estaria em tão boa condição física como tu. O corpo é uma criação artística, e em certos termos crias muitos corpos, cada um a espelhar perfeitamente as tuas crenças. Dei sugestões para que planeassem criativamente uma viagem de férias em conjunto. Isso não precisa de tomar tempo e, no entanto, não o fizeram. Esse planeamento mental, no entanto, é importante.

Apesar disso, o corpo de o Ruburt está a melhorar, mas o ritmo de melhoria reflete as vossas crenças individuais e conjuntas. Têm receio de usar todos os vossos esforços nesse sentido, por medo de que não resultem. No entanto, nas vossas empreitadas criativas, ambos seguem em frente, e tu, Joseph, especialmente agora com o Nebene.

Se pensares na flexibilidade normal de o Ruburt como uma empreitada criativa, então automaticamente e com facilidade, o Ruburt, em primeiro lugar, e tu, encontrarão as vossas capacidades criativas a emergir nessa direção, trazendo resultados muito mais rápidos, fáceis, e executados de tal modo que o Plano subjetivo acrescenta imensamente a essa área das vossas vidas.

Formais a vossa própria realidade privadamente, mas ninguém pode impor uma realidade conjunta ao outro. Sugiro, portanto, que cada um de vós, a sós ou juntos, abra os vossos caminhos para o Plano subjetivo, pedindo simplesmente que mais perceções vos sejam dadas — e assim serão.

Agora despeço-me com um afetuoso boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(11:39 PM. Sem me levantar do sofá, escrevi mais meia página de material de o Nebene. Terminei mesmo à meia-noite, depois li à Jane. Continha material sobre eclipses lunares.)

SESSÃO 814 (PARTE APAGADA)

8 DE OUTUBRO DE 1977

(O material seguinte é da 814.ª sessão.)

(12:13.) Dá-nos um momento… O teu material de o Nebene está excelente, e mostra o desenvolvimento das tuas próprias capacidades psíquicas e criativas.

Se o Ruburt ler as últimas duas ou três sessões dadas para ele, então não precisarei de repeti-las esta noite. Ele obteve progressos esta semana no uso da sugestão, de modo que compreendeu melhor como a tem usado em seu desfavor, e como mudar esse caminho.

Parte dessa compreensão deverá florescer esta semana, de modo que ele agarre mais plenamente aquele estímulo criativo que pode acelerar muito as suas melhorias. O documento que ele escreveu e que leste é importante aí — ele precisa de compreender mais plenamente que a sua mente pode de facto dirigir o corpo para a flexibilidade. Ele fez as distinções necessárias nesse documento, e deveria usá-lo como base para qualquer trabalho que decida fazer com a sugestão, seja sozinho ou contigo.

Vês pela sessão *(desta noite)* o clima de sugestão que vos rodeia, e que teve de ser superado. Não quero repetir-me — o Ruburt deve reler essas sessões. Enterrá-las é uma perda vossa, em tempo e energia.

É uma coisa compreender as imperfeições da medicina, mas é outra bem diferente se não estás disposto a dedicar uma ou duas horas por semana para trabalhar com técnicas que são extremamente importantes para melhorar a tua própria saúde. Já disse o suficiente, à minha maneira gentil — mas há acelerações, e quero que aproveitem essas oportunidades.

Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos —

("Igualmente para ti, Seth.")

— e um afetuoso boa noite.

("Muito obrigado. Boa noite.")

(12:22 AM)

SESSÃO ELIMINADA

10 DE OUTUBRO DE 1977

(Estas notas vão recapitular dois acontecimentos bastante surpreendentes. Durante a sessão de sábado passado, alguém bateu à nossa porta; eu não fui atender e foram-se embora. No domingo voltaram: o Rusty e o Dr. Hal de Lancaster, Pensilvânia, na sua visita anual a nós com um cheesecake. Enquanto conversávamos os quatro durante cerca de uma hora, emergiram duas coisas. O Dr. Hal tinha tido, há muitos anos, uma professora, uma mulher, que costumava passear com o William James; de facto, ele leu parte de Variedades da Experiência Religiosa para ela. O James também discutiu as suas próprias experiências psíquicas com essa mulher. O Hal disse-nos o nome dela, mas esquecemo-nos de o apontar. Interessante que esta informação nos chegasse precisamente quando a Jane está a preparar o seu manuscrito sobre o James para a Prentice.)

(A segunda notícia é que o Rusty encontrou-se recentemente com o presidente da Prentice-Hall. Este indivíduo — novamente, nome não recordado — ouviu uma palestra que o Rusty deu num auditório, explicando algumas das ideias de o Seth juntamente com o seu próprio interesse pelo tarot. Depois do programa, o presidente da Prentice-Hall disse ao Rusty que ouvir a sua apresentação o tinha ajudado a compreender melhor o trabalho da Jane. Mas esse encontro ocorreu no verão passado, e não recebemos nenhum feedback de ninguém da Prentice-Hall.)

(O segundo acontecimento começou esta noite às 20:15. Fomos visitados por um casal jovem de London, Canadá. Também já tinham batido à nossa porta mais cedo — enquanto estávamos a dormir esta tarde. As batidas acordaram-me, mas vi-os a sair da entrada e deixei-os ir. A Jane e eu jantámos com as luzes apagadas e as persianas corridas, mas quando ela foi trabalhar decidiu acender as luzes no seu escritório de escrita, e ver se eles voltavam. Uma decisão bastante afortunada da parte dela.)

(O casal, a Carol e o Fred — não casados — contou-nos uma série de acontecimentos "fora deste mundo" que os levou a descobrir onde vivíamos. As probabilidades contra tal sequência de acontecimentos devem ser elevadíssimas. O cerne da cadeia de eventos resultou no encontro deles com a Miss Dineen no passeio em frente à livraria do Rubin, enquanto

punham moedas no parquímetro. A Miss Dineen disse-lhes que não precisavam de o fazer num feriado, e a conversa entre os três começou a partir daí — culminando com a Miss Dineen a lembrar-se de que nos conhecia quando a Miss Callahan era viva, etc. — tudo isto depois de a Carol e o Fred lhe terem perguntado se ela nos conhecia.)

(Estas notas dificilmente fazem justiça à cadeia de acontecimentos que levou a Carol e o Fred a encontrarem a Miss Dineen — desde o casal ter saído de Watkins Glen, conduzido até Elmira, decidido como nos encontrar, perguntado finalmente a um polícia por direções para uma livraria, ido parar à livraria errada — a do Rubin — exatamente no momento em que a Miss Dineen saía da livraria religiosa quase ao lado, a Miss Dineen a indicá-los primeiro para o 458 West Water, depois a lembrar-se de que já nos tínhamos mudado, etc. Esta lista não está completa, mas pode ser desenvolvida se algum dia quisermos; temos os endereços da Carol e do Fred arquivados.)

(Na verdade, só depois de o casal canadiano ter saído de nossa casa é que as implicações do que tinha acontecido começaram a fazer-se sentir. Achei as probabilidades, por si só, impressionantes de que tudo isto tivesse acontecido. Durante a visita, a mulher, a Carol, expressou várias vezes a ideia de que tinha voltado uma segunda vez, para ver se estávamos em casa, porque "era para ser assim", ou palavras nesse sentido. Disse também que, se não estivéssemos, então também era para ser assim. A Carol tinha conhecido um indivíduo chamado Ron que nos visitara aqui no 1730 há cerca de dois anos — pouco depois de nos termos mudado, curiosamente. A Jane e eu não vimos a Miss Dineen exceto uma vez logo após a morte da Miss Callahan há pelo menos 10 anos. Pessoalmente, não creio que a reconhecesse se a encontrasse.)

(Nota que, em ambos os casos, envolvendo o Rusty e o Hal, e a Carol e o Fred, os casais voltaram ao 1730 depois da primeira visita falhada. Como agora temos todos os nomes arquivados, podemos obter mais informações se necessário. Nota: o Rusty Carnarius tem parentes que vivem na Coleman Avenue. Ou Jacobs ou Jenkins. [Verificar caixas.])

(O Seth abordou ambas as visitas no seu material esta noite. Um aspeto não abordado, e sobre o qual me esqueci de perguntar, envolvia o encontro do Rusty com o presidente da Prentice-Hall; tentarei lembrar-me de perguntar na próxima sessão.)

(Disse à Jane, depois da sessão, que o episódio envolvendo a Carol e o Fred, mais o material da sessão em si, me tinham dado uma perceção firme da realidade do Plano subjetivo; já comecei a pôr a nova apreciação em prática. Metade envolve simplesmente sentir de novas maneiras, acho eu, uma confiança extra… porque a coincidência, assim chamada, do encontro na rua entre a Miss Dineen e o casal é simplesmente demasiado, na minha opinião.)

(O encontro com o casal canadiano foi tão recente que, quando nos sentámos para a sessão, nem à Jane nem a mim nos ocorreu esperar que o Seth falasse do assunto, ou sequer pedir que o fizesse. Fiquei impressionado com o encontro na rua, mas igualmente com o facto de o Hal ter conhecido alguém que conheceu o James. Estranhamente, em tudo isto, o encontro do Rusty com o presidente da Prentice-Hall não me marcou tanto, embora reconheçamos que pode ser um evento originado no Plano subjetivo. Ah, sim — o presidente está envolvido com a Spiritual Frontiers Fellowship, o que pode ter sido a sua motivação para assistir à palestra do Rusty, para começar.)

Agora: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Isto não é ditado. Vamos olhar para o simples acontecimento envolvendo os vossos dois visitantes.

Quero usar isto como exemplo, mostrando como o desejo realiza a sua própria concretização quando possível. Tudo o que é possível é provável. A jovem senhora queria ver-vos a ambos com tal intensidade que esse desejo, sem qualquer esforço da parte dela, era uma realidade no Plano subjetivo.

A Miss Dineen gosta de pessoas, e sentir-se-ia bastante solitária se não fosse o desejo de conhecer e conviver com outras pessoas. Ela gosta particularmente de pessoas invulgares, ou estrangeiros, e de encontros casuais. Caso contrário, é uma pessoa bastante solitária — mas o seu desejo por tais encontros existe, sem esforço da parte dela, no Plano subjetivo.

Tens então duas pessoas separadas a viver em países diferentes, completamente desconhecidas uma da outra, de idades e origens diferentes. No Plano subjetivo, no entanto, mais uma vez, o tempo e o espaço não são barreiras, e não há impedimentos nos termos habituais. As leis da atração operam de formas demasiado complicadas para explicar com verdadeira precisão. Cálculos emocionais e associações ocorrem lá com uma rapidez incalculável. Os dados são organizados, arranjados e rearranjados, como se

as associações fossem tabuladas e re-tabuldas sob um milhão de categorias diferentes.

Usando tal "computador psíquico", a informação foi selecionada e reavaliada, as probabilidades examinadas, algumas descartadas porque as condições não eram apropriadas. A Miss Dineen, esta noite, procurava uma pequena aventura. Encontrou dois estranhos encantadores — quase estrangeiros. Ela contará a história aos amigos. O encontro, então, foi "planeado" originalmente no Plano subjetivo. Caso a vossa jovem visitante — a mulher *(Carol)* agora — não vos encontrasse, ela insistira na sua mente que encontraria alguém que vos conhecesse ou tivesse alguma ligação pessoal de alguma forma.

Lembrem-se — vós os dois estavam envolvidos, com as vossas probabilidades e livre-arbítrio. Até o Ruburt estar à secretária esta noite, ele não tinha decidido finalmente se receberia ou não os estranhos que sabiam que já tinham tentado contactá-los. Ele brincou com a ideia de rever algumas notas, e depois levar o seu capítulo *(sobre o James)* para a mesa da sala de estar, e escurecer o seu escritório. Nesse caso, a jovem mulher ainda teria encontrado alguém com ligação a ele.

No último momento, no entanto, antes de saírem, o Ruburt decidiu-se e disse-te para destrancares a porta da varanda. *(Quando a Carol abriu a porta de rede, deixou o Willy Two sair, mas apanhou-o facilmente.)* A Miss Dineen lembra-se de vós com carinho também por causa da Miss Callahan, naturalmente.

A organização no Plano subjetivo é totalmente diferente da vossa experiência habitual. Os acontecimentos são reunidos de uma forma diferente. Nem a Miss Dineen nem a jovem mulher planearam diretamente os eventos físicos tal como ocorreram. Não pensaram nos detalhes, e os detalhes foram arranjados de forma mais bela e precisa do que seria possível em termos físicos conscientes. Os detalhes pareceram simplesmente encaixar-se.

(10:19.) Este tipo de coisa acontece frequentemente com a Miss Dineen, e conscientemente ela sente-se atraída para certas áreas da cidade, por exemplo, onde determinadas pessoas estão a fazer compras ou a passear, de modo que, embora visite poucos estabelecimentos da moda, desfruta de uma série de encontros agradáveis e aparentemente não relacionados com estranhos.

Ela foi levada a fazer compras naquela altura por essa razão, e também por causa da ligação pessoal — quão estranho que ela tivesse algo em comum com esses visitantes do Canadá. Todo o acontecimento ocorreu como qualquer verdadeiro evento criativo. Os métodos que a rapariga usou — a jovem mulher — nas várias aventuras que vos contou, ocorreram da mesma maneira.

(Numa longa conversa que a Jane e eu achámos por vezes difícil de seguir, a Carol descreveu como juntou elementos de várias filosofias e sistemas de crença para obter o que queria. De alguma forma, a Jane e eu pensámos, enquanto a ouvíamos, que ela conseguiu que funcionasse para si. Brinquei com ela, também, sobre "deixar-se estar sem se preocupar com os detalhes", lembro-me.)

Os livros de o Ruburt, as tuas pinturas, seguem o mesmo formato geral. Em todos os casos está envolvida fé, e a sensação de que, no fim de contas, os meios virão ou serão fornecidos. Os meios são então organizados no Plano subjetivo.

Mais tarde, para o livro, usarei este tipo de explicação para mostrar, por exemplo, como vários grupos de pessoas, a planear umas férias para o mesmo local, acabarão todos por escolher dois ou três aviões para a viagem — sabendo inconscientemente muito bem que um pode muito bem despenhar-se, mesmo que a decisão final só seja tomada no último momento.

Estou a tentar dar-vos diferentes tipos de exemplos, mostrando como o trabalho é feito praticamente no Plano subjetivo, e depois aparece no Plano físico como eventos físicos.

(10:28.) Em termos da flexibilidade de o Ruburt, tenho sempre em mente o vosso nível atual de compreensão prática, pois sei muito bem que as vossas reações ao que digo variam de acordo com as vossas próprias situações em qualquer momento.

Até agora, têm hesitado — o Ruburt particularmente, mas ambos — em libertar ou expressar esse desejo de flexibilidade física normal da parte de o Ruburt. E, além disso, teriam comparado negativamente a sua condição atual com o resultado desejado, envolvendo-se simplesmente em contradições.

Disse que não queria que comparassem a sua condição com a ideal, e isso mantém-se certamente. Se, no entanto, compreenderem o que estou a dizer sobre os Planos físico e subjetivo, então podem expressar e libertar

esse desejo plenamente e sem medo, sabendo que os significados ou os detalhes — o modo — serão encontrados no Plano subjetivo para produzir os resultados desejados.

Para fazer isto corretamente, no entanto, não devem verificar a cada momento no Plano físico. Se a nossa jovem mulher desta noite o tivesse feito, teria complicado irremediavelmente as coisas. Ela poderia ter olhado para um mapa e dito "Alguém numa destas casas deve ter um contacto pessoal com os Butts, caso não os encontremos. Vou tentar todas as terceiras casas, ou vou à esquadra de polícia — ou ao jornal." Tudo ideias bastante práticas.

De facto, ela foi a uma livraria, mas ao fazê-lo matou dois coelhos de uma cajadada, por assim dizer, pois encontrou a vossa morada na lista telefónica, mas também, por mero acaso, encontrou a Miss Dineen — e isso era algo que apenas uma busca exaustiva pela cidade poderia ter produzido.

O desejo livremente expresso trará os seus próprios resultados — e, em retrospetiva, tudo parecerá encaixar-se.

O corpo de o Ruburt está a expressar tanto desse desejo quanto ele, e em segundo lugar tu, se sentiram suficientemente livres para expressar. Liberta o desejo no Plano subjetivo, lembra-te dos exemplos que te dei. O Ruburt está a fazer progressos, a aprender a não projetar negativamente. Isso é extremamente importante e deve ser enfatizado.

(10:40.) Dá-nos um momento… Devem lembrar-se de que estes métodos funcionam. O vosso trabalho criativo e todos os outros elementos das vossas vidas mostram isso, incluindo a vossa segurança financeira. O medo de que os métodos não funcionem em qualquer aspeto inibe o processo — como se a nossa jovem mulher dissesse "Tenho a certeza de que não vou encontrar os Butts, embora queira." Então a ligação não teria sido tão forte no Plano subjetivo.

Estou a tentar tornar conscientes para vós os métodos que utilizam inconscientemente, e bem, noutras áreas da vossa vida. A nossa jovem mulher interpretou seletivamente a sua experiência com a interpretação de nomes, por exemplo, como foi dado esta noite — mas essa seletividade levou-a exatamente onde queria ir, e, em certos termos, ignorou realmente quaisquer dados que não a conduzissem numa direção desejada. Assim, embora possa parecer pouco prático, fazem o mesmo quando prestam

atenção seletiva às melhorias de o Ruburt e ignoram seletivamente as áreas de dificuldade. Constroem uma nova orientação, que então se torna a real.

Em áreas de conflito, têm de aprender a fazer isto conscientemente, enquanto em áreas de sucesso sempre o fizeram inconscientemente. Muitas das articulações de o Ruburt, particularmente no pescoço, pés e joelhos, estão a soltar-se consideravelmente. O movimento delas está todo ligado, naturalmente. Isto faz com que os músculos mudem, e em particular a sua tensão seja alterada. Quando o peso dele está nos pés, quando estão prontos, as articulações e os pés experimentam novas posições — que no momento podem não conseguir manter.

É impossível estar conscientemente ciente de todos esses movimentos. Tem havido nova atividade nos joelhos, nessas articulações que lhe permitiriam dar um pontapé desta maneira *(gesticulando com a perna).* Isto pode causar alguma sensação de instabilidade ao andar — mas o corpo também precisa de experimentar as suas posições quando está de pé. Se se concentrarem nas melhorias, verão que algumas sensações que inicialmente parecem desconfortáveis não são prejudiciais de todo, mas fazem parte da recuperação do corpo.

Ele favoreceu certas partes do pescoço e ombros. A tensão nos tendões do pescoço está a soltar-se, e isso afeta definitivamente os olhos. Colocar o vosso desejo no Plano subjetivo minimizará automaticamente as fases de mudança, e cuidará automaticamente de muitos detalhes de uma forma muito mais agradável. Mais uma vez, obviamente, a sugestão desempenha um papel importante.

Dá-nos um momento… O Ruburt deveria dizer-te, como tu lhe disseste, quando se encontrar num estado de espírito particularmente abatido, ou a projetar negativamente, mas ele já deteta melhor essas situações do que antes. Essa libertação do desejo é absolutamente essencial. O que vos dei esta noite pode ser da maior ajuda. E confiem no vosso próprio material de o Nebene.

Agora vou terminar a sessão, ou fazer uma pausa, como preferirem.

("Fazemos uma pausa.")

(10:59—11:27.)

Agora. Dá-nos um momento…

Devem lembrar-se de que não há impedimentos no Plano subjetivo e, portanto, todos os aparentes impedimentos no Plano físico serão dissolvidos.

Não devem perguntar-se como, nem fixar-se nos detalhes. O que procuramos aqui é o padrão global de comportamento. Não vos estou a dizer para serem cegos na experiência diária, mas estou a dizer-vos como a experiência diária é formada.

À sua maneira, a ligação com o James aconteceu da mesma forma, pois os vossos desejos e crenças expandem-se em todas as direções no tempo. O vosso contexto sobrevive às vossas mortes. As ligações específicas aqui são demasiado complexas para tentar explicar, mas envolvem o intenso interesse de o James, durante a sua vida, no futuro da sua própria obra, e no estado do campo psíquico do futuro.

Por vezes fico sem palavras, acreditem ou não, pois muitas vezes as explicações fazem as coisas parecerem mais difíceis do que realmente são. Tudo isto acontece de forma bastante natural. De certa forma ou de outra, depois da morte mantêm-se ligações psíquicas com qualquer pessoa que alguma vez tenham conhecido durante uma vida. As ligações podem ser fortes ou fracas, algumas importantes, outras triviais, mas formam uma rede psíquica, por assim dizer.

Essa rede pode ser organizada de diferentes maneiras, e usada agora, numa analogia, como um sistema de comunicações. No geral, isso significa que, em termos gerais, manterão contacto com áreas de pensamento ou desenvolvimento em que outrora estiveram interessados, e poderão, se quiserem, acompanhar o seu desenvolvimento no tempo.

As pessoas vivas, assim envolvidas nessa rede, terão os seus próprios outros encontros, claro, mas novamente através de uma seletividade psicológica. Podem estar conscientes desses encontros também depois da morte. Há implicações que não estou a expressar adequadamente, e pode ser impossível fazê-lo.

De certa forma, a visita de o senhor *(Hal)*, enquanto o Ruburt está a fazer o livro sobre o James, completa uma intenção de o James que ele tinha em vida. O evento, mais uma vez, de certa maneira está até separado da atual ligação de o Ruburt com o James, mas seguiu-se como resultado da curiosidade viva de o James relativamente a médiuns altamente dotados que pudessem existir depois da sua morte.

Se ele estivesse vivo, teria procurado o Ruburt, percebes, e ter-se-iam dado maravilhosamente bem. Tu e o James também teriam sido excelentes amigos. Os três falharam o encontro no tempo. Noutros quadros, no

entanto, são amigos, daí o livro de o Ruburt, e a tua atração inicial pelos escritos de o James.

Esse James, no entanto, é, claro, como ele diz, o William James que foi — e, no entanto, já não é o mesmo William James, tal como a criança e o adulto são uma só pessoa e, ao mesmo tempo, não o são. A consciência pode ser organizada de muitas maneiras, e utilizam a vossa própria consciência de maneiras que, pelo menos por agora, vos escapam, mesmo que os resultados possam ser bastante objetivos. O encontro, a Miss Dineen e os vossos amigos, mais uma vez, são um exemplo. O encontro foi real nos vossos termos, mas as manipulações da consciência por trás dele foram em grande parte desconhecidas.

Nesses termos, o James está consciente da ligação de o Hal. É apenas porque tantas das manipulações da vossa própria consciência vos são desconhecidas em vida que tais questões parecem estranhas.

São de facto colegas de o James, e de certa forma o médico não convencional Hal leva a cabo, à sua maneira, algumas das intenções ou questões vivas de o James.

O Hal trabalha mais diretamente com o corpo. É mais como se ele tivesse aceite algumas das questões de o James tal como as compreendeu através do seu ensino, e permitisse que estas se fundissem com questões suas. É como se passassem desafios ou questões a outros, que os aceitam pelas suas próprias razões, e assim os levam adiante por vós em áreas que poderiam ser de grande interesse para vós, mesmo que nalguns casos tenham sido temas secundários no vosso próprio trabalho.

Agora despeço-me com um afetuoso boa noite —

("Está bem.")

Quero apenas mencionar que o relaxamento acelerará definitivamente todas as áreas da melhoria de o Ruburt, libertando os tendões do pescoço e assim por diante, para que os olhos estabilizem numa boa visão. As toalhas quentes também serão benéficas.

Um afetuoso boa noite a ambos.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

(11:56 PM. Enquanto escrevia a sessão no dia seguinte, disse à Jane que estava bastante entusiasmado com ela. De alguma forma, os dois incidentes descritos, envolvendo o Rusty e o Hal, e a Carol e o Fred, serviram para me impressionar com a validade das ideias de o Seth sobre os Planos físico e subjetivo de formas que a compreensão intelectual

desses conceitos, por si só, não tinha feito. Dei por mim a experimentar os conceitos enquanto trabalhava — e eles funcionaram. Posso considerar a sessão como uma sessão-chave ou de avanço, então. Disse à Jane que queria discuti-la a fundo com ela quando a terminasse. Parece que podemos aplicar os conceitos dos quadros a todas as áreas da vida quotidiana, reforçar objetivos de longa data, etc.)

(Pode ser que esteja bastante intrigado com a compreensão de que no Plano subjetivo não é preciso preocuparmo-nos com os detalhes — que os objetivos desejados estão a ser alcançados de maneiras que podemos não compreender facilmente — mas que o trabalho está a ser feito. Esta compreensão, fé, se quiserem, num tal processo pode então ser vista como um salto de compreensão bastante grande para mim, com o meu amor pelo detalhe.)

(Não ter de se preocupar que os desafios estão a ser realizados dentro do Plano subjetivo pode então ser uma forma de vida absurdamente simples e libertadora no Plano físico.*)*

SESSÃO ELIMINADA

17 DE OUTUBRO DE 1977

(Nos últimos dias a Jane perdeu vários dentes, necessitando de ajuda do nosso dentista, o Paul O'Neill. Liguei-lhe para o consultório esta tarde, mas não houve resposta. Quando liguei para o número de casa, o Paul disse-me que tinha tirado o dia de folga; ofereceu-se para vir ver a Jane aqui em casa. Quando veio mais tarde, ofereceu-se também para fazer o trabalho necessário aqui em casa, poupando a Jane de ter de ir ao consultório. Ficámos muito surpreendidos. Depois de ele sair, vimos que, na realidade, a visita de o Paul ofereceu tudo o que a Jane poderia ter desejado, dadas as circunstâncias; não tínhamos pedido nada, nem sequer a visita preliminar a casa para examinar a Jane desta vez — embora ele já o tivesse feito em algumas ocasiões anteriores, novamente sem que lho pedíssemos.)

(Assim, a Jane achou as ofertas de ajuda em casa exatamente aquilo que teria pedido, numa situação "ideal". Em muitos aspetos, achámos a situação bastante semelhante à que envolveu as visitas recentes da Carol e do Fred, do Canadá, e do Hal e do Rusty, de Lancaster, Pensilvânia — no

sentido em que parecia que os necessários mecanismos interiores para produzir a situação ideal tinham sido realizados no Plano subjetivo. Mais sobre isto pode ser acrescentado em sessões posteriores. A Jane disse que achava que o Paul O'Neill tem fortes capacidades de cura.)

(Não houve sessão no sábado passado, como estava planeado. A Jane estava extremamente perturbada com a sua condição ocular contínua e as mudanças desorientadoras que ocorriam em todo o corpo; acabei por ficar igualmente perturbado depois de conversarmos. Diria que ambos perdemos muita confiança na ideia dos Planos físico e subjetivo nessa noite; ainda sinto isso de certa forma; ao mesmo tempo a Jane tem-se sentido melhor. No entanto, também aprendeu algumas coisas sobre a condição dos olhos através do uso do pêndulo, e dos comentários de o Seth.)

(Esta manhã enviei os três primeiros livros sobre o Cézanne, dos 25 que temos em mãos para enviar a artistas, críticos, etc.)

(Ontem fomos visitados pela prima em segundo grau da Jane, a Carol Dudley, da Califórnia. A Carol vai enviar-nos dados sobre os antecedentes familiares da Jane.)

(Por alguma razão temos tido bastantes visitantes ultimamente, depois de um longo período de acalmia no final do verão. Recusei um esta tarde.)

(A Jane quis tentar uma sessão esta noite, embora não tivesse a certeza de que a condição do dente o permitisse muito facilmente.)

Atrevo-me a dizer, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

O vosso trabalho psíquico deu às vossas vidas um impulso, direção, desafio, e oportunidades de realização que, em certos termos pelo menos, de outra forma teriam faltado.

Se os vossos objetivos antes das vossas experiências psíquicas tivessem sido adequados às vossas naturezas, e suficientes para vós, nada mais se teria desenvolvido — nem teriam procurado tão avidamente respostas para os tipos de questões que então e agora vos preocupam.

Não procuraram objetivos que pudessem ser alcançados facilmente por qualquer pessoa, ou mesmo objetivos que vocês próprios pudessem ter a certeza de alcançar. Procuraram, em vez disso, questões que estendessem as vossas capacidades, e as desenvolvessem, que revelassem todos os matizes antes desconhecidos para vós. É fácil, por vezes, olhar para os

outros, talvez agora — não estou a dizer que o façam — mas talvez romantizando-os, pensando que, afinal, prefeririam uma existência muito mais simples, mais abertamente física, livre de quaisquer preocupações profundas sobre a natureza da realidade ou o destino da raça.

É fácil, talvez, por vezes ter arrependimentos, desejar que a curiosidade, o amor pelo conhecimento, o desejo de aprender, e o anseio de ajudar os vossos semelhantes *(o Seth estaria um pouco divertido aqui?)* não tivessem ido tão longe, e imaginar que, se assim não fosse, o Ruburt estaria em excelente condição física, e ninguém sentiria falta do trabalho que então não existiria.

Nada vale o que o Ruburt passou, dizem ambos *(como eu disse no sábado à noite)*, no entanto o Ruburt não passou por nada, nesses termos — ou seja, a sua condição não resulta, mais uma vez, das vossas atividades psíquicas. Essas ele tem sido plenamente capaz de realizar, e tem-no feito maravilhosamente.

As crenças por detrás de todo o assunto eram muito mais mundanas, e o conhecimento dele e o teu evitaram muitos problemas que, de outra forma, poderiam ter surgido.

Há muitas coisas que quero dizer, quer possam ou não ser ditas esta noite. No entanto, tinha alguns comentários sobre o assunto do dentista.

Resumidamente, o Paul é um bom homem, bastante preocupado, à sua maneira, com o bem-estar dos seus semelhantes, e tentando ajudá-los de uma forma muito prática. *(Com humor:)* Remendar bocas será o seu portão de pérolas para o céu. Ele pensa que não pode mudar o mundo — mas pode ajudar o paciente individual. Ele tem fortes capacidades de cura. É independente de espírito.

Agora: o Ruburt sabia que tinha de fazer o tratamento dentário. Queria fazê-lo. As suas crenças não eram das melhores, de facto, quanto ao ato físico de ir ao consultório. No entanto, não se imaginava, por exemplo, a cair, exceto, creio, num ou dois pensamentos muito breves. Se lhe tivesses dito "Não te preocupes, quando chegar a altura vais conseguir ir", isso teria sido suficientemente adequado. Disseste, várias vezes, "Vais conseguir ir, sem problema" — e isso também foi adequado e uma boa resposta.

No entanto, lembrar-lhe que os outros subiam aquelas escadas sem pensar, não ajudou de todo *(intensamente)*, quer fosse ou não verdade, pois isso despertou contradições imediatas. "Eu dou-te a mão, se for necessário", por exemplo, teria sido uma resposta adequada.

(Reconheço que aqui fui um pouco mal compreendido. Deve acrescentar-se que eu tinha dito que achava estranho a Jane parecer mais preocupada em conseguir chegar ao consultório do dentista do que com a razão pela qual tinha de lá ir.)

O que tens, então, foi o desejo de o Ruburt de arranjar os dentes, quando era óbvio que tinha de o fazer, e o seu medo de não conseguir desempenhar fisicamente bem nessa altura. Esses dados existiam no Plano subjetivo. Ali, cálculos envolvendo vós, as condições de o Ruburt, as circunstâncias, e o vosso dentista, decorreram com grande rapidez. Sabes a solução.

As atividades de o Paul ao longo do fim-de-semana, as tuas, a hora da tua chamada, o facto de ele realmente ter tempo hoje, quando normalmente não teria — todas estas questões foram equilibradas no Plano subjetivo, para vos dar, agora, a melhor solução possível, dadas as condições no Plano físico, com os desejos e crenças envolvidos.

(Depois de não obter resposta no consultório de o Paul, pensei em esperar para lhe ligar para casa depois do jantar, com o acordo da Jane. Cinco minutos depois, no entanto, decidi tentar telefonar-lhe para casa na mesma. A Jane disse que achava que ele tirava folga às segundas-feiras, enquanto eu pensava que era a meio da semana.)

Foi originalmente a lealdade de o Ruburt para contigo que o levou a ver o Paul no início, porque o Paul tinha sido amigável contigo e tu gostavas dele. Esse sentimento dissolveu o medo de o Ruburt do Paul enquanto dentista. O estado de a condição de o Ruburt é como te disse. Vou clarificar. No entanto, o material sobre os olhos.

(9:50.) O pêndulo estava correto, no sentido em que respondia às perguntas que o Ruburt fazia. A condição dos olhos resultou de medos, e de certa forma "compensou" outras melhorias, mas não de modo específico. A incerteza geral e os medos de o Ruburt com o progresso das suas melhorias levaram-no a compensar em excesso, em termos musculares, causando desequilíbrios que de outra forma seriam desnecessários à medida que as grandes áreas do pescoço e maxilares começavam a relaxar e a libertar-se.

O medo de que a dificuldade ocular pudesse ser uma doença grave causou mais tensão, naturalmente. Os joelhos estão definitivamente a continuar a libertar-se. As mãos, dedos, braços e áreas do pescoço também. Ambos acreditaram durante anos — e muitos anos — que, se fossem dotados, teriam de fazer tudo para se protegerem dos outros. O Ruburt

acreditava que as pessoas vos odiavam se fossem diferentes. Essas crenças existiam, e o Ruburt sentia-se diferente, desde que era uma criança.

Essas ideias de o Freud, de o Darwin, e até das igrejas, têm sido inerentes à vossa civilização. Na medida em que compreendem isto e combatem essas crenças, estão livres. Sempre que têm dúvidas sérias de qualquer tipo, geralmente surgem de remanescentes desse quadro.

Há, de facto, muitas perguntas que ainda não respondemos. De uma maneira estranha, a profundidade da vossa compreensão, até certo ponto agora, determina quanto vos posso dizer, e não estou a falar de assuntos pessoais aqui.

O teu comentário sobre a loiça foi bastante criativo, apesar da forma como foi dito: "Em breve vais conseguir ficar de pé a lavar a loiça, e até vais desfrutar da tarefa." Isso teria sido excelente. Esperar que o Ruburt fizesse isso no momento seguinte, no entanto, gerou contradições imediatas. No entanto, lembraste-lhe a alegria que ele costumava ter nessa atividade, e, de uma forma importante, um conflito foi resolvido: ele gosta da loiça agora, e pode dizer "Antes que me dê conta, também vou gostar de a lavar em pé."

O Paul reagiu ao afeto de o Ruburt e teu por ele. Esse afeto já existia em ambos os quadros. Ele surpreendeu-se, no entanto, com a sua própria sugestão.

Tens perguntas específicas?

("Vais terminar a sessão mais cedo?")

Não será tão longa como de costume.

("Estava apenas a perguntar-me como os livros do Cézanne que começámos a enviar serão recebidos.")

Concedendo que as probabilidades operam, duas pessoas em particular estarão bastante interessadas. Mais importante, no entanto, a tua própria visão do mundo da arte está a mudar para melhor à medida que ouves de artistas individuais em ligação com o nosso trabalho, e esses sentimentos mais positivos ajudarão definitivamente agora, onde em tempos anteriores os teus sentimentos teriam sido algo prejudiciais.

Em alguns círculos, creio que haverá um pequeno alvoroço, e o livro irá espalhar-se.

É muito importante que ambos compreendam, parafraseando o James, que o universo está convosco, que vos apoia. Essa crença trará sempre os melhores desenvolvimentos possíveis do Plano subjetivo. O Ruburt deve

concentrar-se no seu trabalho criativo. Ambos devem ajudar a reforçar as crenças um do outro, na realidade do Plano subjetivo, e na segurança em que a vossa existência está envolta. Há vários bons desenvolvimentos a caminho que vos deixarei descobrir, e deverá haver algumas melhorias definitivas nos olhos de o Ruburt — diria, muito rapidamente.

Esse é o fim da sessão desta noite, e um caloroso boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 10:20 PM.)

SESSÃO ELIMINADA
22 DE OUTUBRO DE 1977

(Nos últimos dias tivemos várias conversas sobre os Planos físico e subjetivo, e estas aparentemente começaram a mostrar resultados. Penso que as sugestões sobre os dois quadros que trabalhámos estão muito próximas das sugestões que o Seth insinuou que devíamos usar nas experiências de hipnose.)

(A Jane está a recuperar extremamente bem das extrações dentárias. Para minha surpresa, ela sugeriu fazer uma sessão esta noite, por isso pensámos ver como corria.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: como vos disse, o Plano subjetivo é o meio criativo responsável pela vida física.

Não é verdade, no entanto, que sentimentos e crenças positivas e negativas "peguem" lá com igual vitalidade. É verdade que as vossas crenças formam a vossa realidade; no entanto, têm uma certa margem de manobra, na medida em que esses desejos que conduzem à realização e criatividade positiva estão mais de acordo com as inclinações naturais do próprio Plano subjetivo.

Relativamente falando, então, esses "pegam" mais depressa, e aceleram de forma mais direta. As crenças limitadoras têm de enfrentar certas resistências, pois não estão de acordo com a estrutura criativa global. É mais fácil para um corpo estar saudável do que doente, e nos termos desta discussão, por exemplo, a velhice não traz basicamente consigo quaisquer doenças ou suscetibilidade específicas.

Praticamente falando, agora, crenças negativas acabam por apanhar um indivíduo, levando a várias doenças. Quero, no entanto, enfatizar que o Plano subjetivo não é um meio neutro.

As crenças negativas têm de ser inseridas lá com grande repetição antes de encontrarem os seus resultados físicos. Até esse ponto, também, a energia não é neutra, como muitas vezes se diz, para ser usada para o bem ou para o mal, por exemplo. A energia é uma força positiva, sempre inclinada para a criatividade e a realização.

Estão a aprender. A simples mudança da rotina da loiça mostra-vos como uma mudança de atitude pode quebrar um padrão negativo de um dia para o outro. O padrão foi realmente quebrado pela simples observação que fizeste mais cedo, que levou o Ruburt a pensar no banco para a loiça.

A tua sugestão sobre a casa de banho *(sentar-se)* é outro exemplo de ação criativa que resulta. A posição anterior de o Ruburt em relação à loiça era preto ou branco. Ele não fazia concessões. Quanto mais desfrutam da vida, e dos vossos momentos diários, menos dificuldades terão em qualquer área, pois os vossos pensamentos tornam-se naturalmente agradáveis, e naturalmente atraem o bem para vós a partir do Plano subjetivo.

O banco na pia lembrou ao Ruburt que podia, de facto, usar o banco noutras áreas da cozinha, por isso pensou em cozinhar, e nesse sentido os seus pensamentos ficaram mais naturalmente sintonizados. Esperava mais movimento de si próprio, mesmo que o ato de andar em si não estivesse envolvido. Esse tipo de estímulo, encorajado, e não esquecido ou abandonado, estabelecerá um novo conjunto de hábitos mentais, e literalmente sem esforço, à medida que de repente encontra prazer em lavar a loiça.

Os padrões mentais são absolutamente essenciais e, no entanto, veem que iniciaram alguns novos de forma criativa, usando ambos os Planos físico e subjetivo.

Estás correto: quanto mais atividades de natureza natural o Ruburt desempenhar, quer consiga ou não fazê-las de pé, melhor está ele, e tu também. Isso sinaliza o que desejam para o Plano subjetivo, e essas atividades serão de facto feitas de forma melhor. Foi, percebes — estou a explicar de forma simples — um salto demasiado grande, se me permites, esperar que ele subisse facilmente os degraus do dentista nesta altura. A sua fé não podia dar esse salto. O que começaram, no entanto — se mantiverem

este estado de espírito — acelerará de facto a sua melhoria física, pois a sua mente já terá feito as mudanças necessárias.

(9:43.) Ele pode ajudar na cozinha, ou preparar pratos especiais ou o que seja *(como fez hoje).* Isto faz com que ele se sinta mais parte de uma vida normal, e ativa os seus próprios mecanismos criativos com mais vigor em novas direções. As sugestões que lhe deste são excelentes.

Não há impedimentos no Plano subjetivo, então, para desejos que sejam naturais, criativos, e que promovam a vida. É muito mais fácil, basicamente falando agora, para o corpo curar-se a si próprio do que não o fazer. Só crenças em sentido contrário, aplicadas constante e consistentemente, podem impedir esse progresso.

Acredito que estão finalmente a começar, ambos, nos últimos dias, a perceber como agarrar a vossa criatividade natural em ligação com a situação de o Ruburt, e a aplicá-la a esse fim. Se continuarem, então atraem do Plano subjetivo tudo aquilo de que possam precisar, e outras áreas das vossas vidas também irão melhorar, na medida em que estão um pouco sombreadas pelas vossas atitudes resultantes da condição de o Ruburt.

O estado de espírito, no entanto, e os resultados que alcançaram hoje, se sustentados, atraem para vós, de toda a vossa experiência e do vasto potencial do Plano subjetivo, esses acontecimentos corporais, situações de cura, sonhos, impulsos, ou o que for necessário para corrigir a condição de o Ruburt.

A fé em si mesma torna-se então um ingrediente ativo nas vossas vidas a esse respeito. É por isso que as tuas sugestões de hoje são tão vitais, afirmando que têm fé que a condição de o Ruburt está agora no processo de ser curada no Plano subjetivo, e que os resultados se mostrarão no Plano físico. É importante que percebam que a cura está agora a acontecer no Plano subjetivo, quer vejam ou não resultados imediatos num determinado dia. É aí que entra a fé.

Três anos atrás não havia livros de o Cézanne ou de o James. Não havia provas deles — nenhuma pilha de papéis, nenhum contrato. O James tinha sido pensado, mas o Ruburt certamente não fazia ideia de que iria, ou poderia, possivelmente escrever um livro sobre pintura.

Agora os livros existem, pois não houve impedimentos aqui, e ainda assim não havia provas físicas. O Ruburt já tinha escrito livros antes — mas o Ruburt também já andou antes.

Dá-nos um momento… Espero, ao longo do tempo, explicar o Plano subjetivo ainda mais claramente — e mesmo assim, por agora, o vosso contacto com a criatividade é o vosso melhor método, pois vem naturalmente a cada um de vós. E usado como acabaram de começar a usá-lo, pode mostrar-vos, através da ação, algumas questões mais difíceis de descrever. Isso põe em movimento todo o tipo de sentimentos não só possíveis, mas entusiasmantes, que por si mesmos têm uma qualidade restauradora.

Se eu tentar, de forma demasiado específica, ajudar o Ruburt a tornar-se conscientemente consciente dos métodos que usa naturalmente no seu trabalho criativo, ele tende a tornar-se demasiado detalhado nos seus esforços físicos, enquanto a atividade criativa que começaram pode, por si mesma, avançar nas áreas físicas se a permitirem.

O corpo quer mover-se, agir, desempenhar, e o Ruburt precisa de algum sentido físico de satisfação e realização. Isso também permite à sua mente refrescar-se. Quando estão a divertir-se não estão a preocupar-se.

Um dia como o de hoje é agora benéfico de muitos pontos de vista. Quando permitem que a vossa fé crie raízes, então colhem muito mais do que semeiam no Plano subjetivo, e nos resultados no Plano físico. Positivamente, veem esse tipo de aceleração no trabalho de o Ruburt, e se se derem uma oportunidade verão também isso no que diz respeito à condição física de o Ruburt. O corpo tenta. Continua os seus próprios processos em direção à cura. Só têm de os encorajar, e ter fé nas capacidades e intenções do corpo. Se não tiverem perguntas, será tudo para esta noite.

("Bem, tenho perguntas, mas não sei se ele quer continuar ou não. Vamos fazer uma pausa.")

Faremos, sim.

(10:08—10:25.)

Há, naturalmente, uma importante troca entre os dois quadros e entre a ação mental e física. As ações mentais e físicas estimulam-se mutuamente. Pensam no que fazem. Visualizam-se a fazê-lo naturalmente e sem esforço. Ninguém precisa de vos dizer para o fazerem.

À medida que o Ruburt tenta mais atividade física, mesmo em casa, as capacidades criativas ativarão automaticamente certos processos para que ele se encontre mentalmente preocupado, por exemplo, com o que vai cozinhar, ou com que armário vai limpar, ou o que seja. Esses pensamentos

podem desencadear atividade muscular inconsciente que tornará, de facto, a realização física mais fácil.

O prazer, mais uma vez, significa automaticamente que, nesse tempo, ele não está preocupado — e além disso, a atividade física dá mais que fazer aos seus músculos, e dá-lhe uma sensação de realização física. Estas questões e processos funcionam então como excelente feedback, e invertem os hábitos negativos que antes operavam.

A paz de espírito enriquecerá as suas capacidades criativas — e isso minimizará automaticamente quaisquer medos que ele tenha de que a atividade física diminuísse a sua criatividade.

Os impulsos para a ação serão naturalmente reacendidos, e os desejos de ação espontânea encontrarão mais e mais libertação. Conduzir agora é bom, pois representa uma das poucas ligações de o Ruburt com o mundo exterior natural, e à medida que melhora, os seus impulsos, impulsos naturais, começarão a mostrar-se. Ele pensará em querer entrar num restaurante por onde passam, ou o que seja, quer possa ou não, digamos, nesse momento.

Ele deve, por exemplo, olhar para as suas roupas, escolher as suas roupas especiais, ou o que for, para que comece a sentir-se capaz de escolher a sua própria roupa para o dia. Um ponto pequeno, mas importante, que ele comece o dia com esse tipo de escolha.

A vossa própria criatividade, aplicada desta nova forma, também mostrará os seus resultados na vossa pintura e escrita, pois dá um novo tom, não apenas à vossa compreensão da criatividade, mas à sua aplicação.

Algum do material desta sessão é extremamente valioso no tratamento de problemas de saúde, pelas pistas que dá para despertar as capacidades criativas de uma área da vida para outra. O grande impulso das capacidades criativas, utilizado na área da saúde, trará automaticamente ao Ruburt flexibilidade. Antes, a sua condição era a única área em que ele não era criativo, no que dizia respeito à sua flexibilidade.

Ele tem uma constituição forte, pois deixou-a intacta. Fim da sessão, mas terei mais a dizer sobre criatividade e os Planos físico e subjetivo. As minhas mais calorosas saudações, e uma noite criativa.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

(10:42 PM. Ultimamente tenho sugerido à Jane que, quando se apanha a preocupar-se com algo, se lembre de dizer a si mesma: "Tenho uma fé simples e profunda de que tudo o que precisa de ser feito para uma

melhoria da minha saúde pode acontecer no Plano subjetivo. Não há impedimentos no Plano subjetivo. As suas operações criativas aí podem mostrar-se no Plano físico*, na minha condição física melhorada. Não preciso de me preocupar com os detalhes de forma alguma…")*

(Este destaque na fé simples e profunda parece ser a chave, e usando essa abordagem a Jane já conseguiu alguns bons resultados. A sua visão estava muito melhor ontem à tarde durante o nosso passeio, e hoje, enquanto escrevo isto, está a trabalhar numa pintura — a primeira que tentou em algumas semanas. A sua capacidade de leitura melhorou notavelmente hoje, mesmo sem óculos. Outras mudanças continuam a acontecer também no seu corpo.)

(Ela ainda precisa de compreender as suas reações automáticas de pânico e medo de perder tempo de trabalho quando lhe sugiro sairmos, como hoje, quando falei de irmos amanhã ao banco e aos correios. Mas pelo menos agora está consciente dessas reações, como disse, e pode fazer algo a partir dessa posição. É certo que pode melhorar muito essa situação.)

SESSÃO ELIMINADA

24 DE OUTUBRO DE 1977

(A Jane disse-me, enquanto nos preparávamos para a sessão de hoje à noite, que teve algumas pistas de o Seth de que a sessão seria sobre fé. Mencionei duas perguntas: 1. Alguns comentários sobre o meu sonho recente com a Louise Stamp, e a série de ligações que a Jane fez, baseadas nele. Pareceu muito com outro exemplo do funcionamento do Plano subjetivo*. Alguns comentários sobre o meu sonho recente em que encontrei os meus pais no grande salão de mármore, como lhe chamei. Pensei que podia representar contacto psíquico com eles, entre outras coisas.)*

(Ambos os sonhos estão registados no meu caderno de sonhos. A própria Jane escreveu o sonho da Stamp e as suas muitas ligações. Muito interessante… Agora disse-me que a previsão recente de o Seth de que os olhos dela mostrariam melhoria visível em breve aparentemente concretizou-se; queria que eu anotasse isso aqui. A sua visão, embora ainda não normal em todos os aspetos, melhorou muito. E consistentemente, para sua alegria. A Jane também está a recuperar muito bem dos desafios dentários.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: na forma mais básica, cada pessoa e criatura possui fé, seja qual for o seu grau ou natureza.

Sem ela, não haveria grupos familiares, animais ou humanos, nem civilizações ou governos. Pode parecer que a retribuição da lei mantém as sociedades unidas e, por exemplo, controla os elementos criminosos, de modo a terem processos operacionais que garantam mais ou menos condições de vida estáveis. As leis, no entanto, baseiam-se necessariamente na fé de o homem de que essas leis serão de facto largamente seguidas. Caso contrário, as leis seriam inúteis.

Vivem na fé de que haverá um amanhã. Operam com fé constantemente, de tal forma que se torna de facto um elemento quase invisível em cada vida. É a fibra por trás de todas as organizações e relacionamentos, e baseia-se no conhecimento inato e natural possuído por cada nova criatura — o conhecimento de que surge de uma fonte sustentadora, de que o seu nascimento é amparado por todos os recursos da natureza, e de que a própria natureza é sustentada pela fonte maior que lhe deu origem.

Não podem estar vivos sem fé, no entanto a fé pode ser distorcida. Há fé no bem, mas também há fé no "mal". Em termos habituais, a fé dá por certo que um determinado fim desejado será alcançado, mesmo que os meios não sejam conhecidos. Em termos habituais, mais uma vez, não há provas diretas, caso contrário não haveria necessidade de fé.

Quando temem que o pior aconteça, muitas vezes estão a mostrar uma fé bastante real, mas ao contrário, pois sem nenhuma prova direta diante dos vossos olhos de desastre, acreditam profundamente que ele ocorrerá — têm fé nisso *(com ênfase e ironia).* Isto é, de facto, fé mal colocada.

A jovem mulher, a Frances *(Gardella)*, que escreveu ao Ruburt, sem provas estava certa de que seria seguida — amanhã, se não hoje. Quero salientar que a fé não é assim tão incomum, mas um elemento primordial na vossa vida. Podem ter fé de que ficarão doentes. Isto deveria ser óbvio, porque, por exemplo, há pessoas saudáveis, sem sinais de qualquer doença, que têm fé absoluta de que a doença está escondida dentro delas, ou a aproximar-se rapidamente.

É, portanto, uma grande vantagem para todos que o Plano subjetivo não seja neutro. A fé num fim criativo, realizador, desejado, fé sustentada,

literalmente extrai do Plano subjetivo todos os ingredientes necessários, todos os elementos, por mais estonteante que seja o número, organiza todos os detalhes, e depois insere no Plano físico os impulsos, sonhos, encontros fortuitos, motivações, ou o que for necessário, para que o fim desejado então se concretize como um padrão completo.

(9:40, com uma entrega intensa.) Têm de começar por algum lado, então afirmam claramente o vosso propósito no Plano físico. Depois têm fé de que o acontecimento será realizado.

As vossas próprias capacidades criativas são instantaneamente mobilizadas nessa direção. O vosso comportamento no Plano físico mudará automaticamente. Os caminhos e os meios, no entanto, não podem ser questionados, pois surgirão de uma fonte de conhecimento maior do que aquela que possuem conscientemente.

Estou a tentar dar-vos uma espécie de quadro geral para que possam fazer as vossas próprias comparações úteis, e compreender mais profundamente o que está envolvido. Muitas vezes uso exemplos que não envolvem saúde, para que os possam aplicar à saúde por vós próprios de forma ainda mais eficaz, pois farão as vossas próprias ligações.

Alguém pode planear uma viagem de avião. Tudo será organizado — o último detalhe tratado. A pessoa pode tomar grandes precauções para garantir que não perde o avião. Podem ter sido contactadas pessoas para cuidar da casa durante a ausência. As crianças podem ter sido enviadas para o acampamento, vizinhos designados para cuidar dos animais de estimação, e toda a situação lógica tratada.

Digamos que este avião em particular pode muito bem despenhar-se, e de facto despenha-se. Depois de todo o planeamento, trabalho árduo e esforço desta pessoa, no último momento tudo parece correr mal. Nada parece certo. As crianças não partem para o acampamento a tempo. Um dos animais foge. Um bilhete perde-se. O nosso indivíduo apanha uma indigestão, ou uma dor de cabeça. Eis que — pois enquanto tudo parece tão mau, a vida do nosso amigo está a ser salva, pois ele perde o avião.

Mais tarde, ao saber do acidente, vê isto claramente. Se nunca soubesse do acidente, e não tivesse fé na natureza benéfica dos acontecimentos, então poderia simplesmente recordar todo o episódio como altamente desagradável, estúpido, e até pensar que foi outro exemplo de que não conseguia fazer nada bem.

O padrão completo das vossas vidas é tido em consideração no Plano subjetivo. Não há necessidade de negociações. O Ruburt não tem de temer que precise de sacrificar alguma criatividade para obter liberdade física, pois as duas andam de mãos dadas.

(9:58.) Dá-nos um momento… O Plano subjetivo contém todos os sonhos, planos e pensamentos de todos os seres humanos de qualquer tempo. Lá, o presente amplo está operativo. Lá, não importa se tiveram uma condição física indesejável por um dia ou por toda a vida. Lá, não estão impedidos pelo passado.

Se as vossas crenças no Plano físico vos levam a atribuir grande poder ao passado, então impedem o vosso progresso. Tenho dito muitas vezes que a espontaneidade conhece a sua própria ordem, e estou a falar de verdadeira espontaneidade. Digo isto porque muitas vezes a raiva, por exemplo, pode parecer espontânea — e pode sê-lo — mas é mais frequentemente a expressão explosiva, finalmente forçada, de reações longamente reprimidas ou suprimidas.

A verdadeira espontaneidade, no entanto, vem diretamente do Plano subjetivo, e por trás dela estão padrões intermináveis de ordem e complexidade que estão além da vossa compreensão consciente do Plano físico. O pequeno exemplo de o Ruburt lavar a loiça esta manhã é um caso em questão — e isso surgiu como resultado das capacidades mencionadas na nossa última sessão.

(Esta manhã, pela primeira vez em bem mais de um ano, pelo menos, a Jane decidiu espontaneamente lavar a loiça depois do pequeno-almoço, de pé no lava-loiça.)

Um impulso desses, seguido, levará à sua própria execução — os meios serão dados. Antes, o medo de o Ruburt impedia-o até de reconhecer muitos desses impulsos para agir. A avaliação de o Ruburt do teu sonho e das suas condições é outro exemplo. As organizações interiores acionam imediatamente todas as ações necessárias a partir do Plano subjetivo. Isto aplica-se a qualquer questão — mas, mais uma vez, as vossas capacidades criativas, usadas em prol da condição física de o Ruburt, dar-lhe-ão um corpo normalmente cooperante.

(Intensamente:) Cada melhoria deve ser considerada como uma peça significativa de um puzzle que está a ser montado, mesmo que não vejam ligação entre uma melhoria e outra. Mais uma vez, não devem verificar a

cada momento. Tal como o Cézanne de o Ruburt simplesmente surgiu do nada, assim surgirá a sua flexibilidade completa.

Agora façam uma pausa.

(Não é apenas que no Plano subjetivo não haja resistência a desejos criativos, realizadores, naturais, que buscam a vida, mas que o próprio meio do Plano subjetivo automaticamente acrescenta a sua própria ampliação a esses desejos, de modo que, uma vez que comecem a avançar, por assim dizer, a aceleração é espetacular, seja qual for a questão em causa.)

(Já tivemos algumas pistas disto.)

O livro inteiro de o Cézanne estava inerente na primeira página. A fé e os hábitos de o Ruburt permitiram à intenção inicial a sua liberdade, e essa intenção, expressa, continha dentro de si os meios para o seu próprio cumprimento, e o livro desdobrou-se.

O que têm visto ultimamente são apenas frases iniciais na condição de o Ruburt. O corpo pretende prosseguir. No passado colocaram no Plano subjetivo a vossa intenção, individualmente e em conjunto. Estava mal-formada, incerta, cheia de perguntas como "Se eu estiver bem, devo ir em digressão ou não?" ou "Vou perder tempo de trabalho?" ou o que fosse. Não era uma intenção clara, de facto, da parte de nenhum de vós.

Era constantemente questionada. Na melhor das hipóteses, deu-vos um estado de equilíbrio.

(Pausa longa.) Não quero que se culpem pelo que vou dizer, mas quero salientar que, no passado, quando o Ruburt começou a mostrar melhorias significativas, recuaram para velhos hábitos. O estado de equilíbrio significava, com as vossas atitudes, que não podiam confiar nas melhorias.

Como não declararam claramente as vossas intenções para, digamos, caminhar normalmente e ter flexibilidade, e tinham pouca fé nisso, então temiam que as melhorias não fossem de confiança, pois na vossa experiência iam até certo ponto e não mais. Contudo, qualquer desempenho fraco era tomado pelo Ruburt, particularmente, como prova no sentido contrário. Ficaram presos entre o ideal e um desempenho muito fraco, um contrastando com o outro.

Espero que, ao compreenderem como o Plano subjetivo funciona, possam declarar claramente a vossa intenção: a flexibilidade normal e a boa saúde de o Ruburt, e que consigam ver cada melhoria como um passo nessa

direção declarada. De facto, mudam a vossa organização psíquica e, portanto, atraem os acontecimentos significativos que desejam. Eles encaixam-se.

Mais uma vez, é imperativo que o Ruburt perceba que não há absolutamente nenhum conflito, e que o seu trabalho criativo cumprir-se-á de maneiras que seriam muito difíceis de alcançar de outra forma, se não impossíveis, falando praticamente.

Quaisquer conflitos, no entanto, podem ser automaticamente absolvidos no Plano subjetivo, sejam eles quais forem. Nenhuma negociação, mais uma vez, é necessária.

O material meu que o Ruburt leu esta noite pode ajudá-lo novamente agora. As suas capacidades criativas funcionam, independentemente do que está a fazer, e funcionarão melhor e alcançarão mais longe quando o seu corpo for normalmente flexível, capaz de relaxar normalmente como deveria.

Falando na linguagem comum, recebem impulsos extra de energia com uma aceleração cada vez maior quanto mais persistirem.

Outros exemplos deverão aparecer nas vossas vidas. Estejam atentos a eles. Para além de declararem claramente a vossa intenção, tendo fé nos processos como foram apresentados, deixando os meios e os detalhes no Plano subjetivo, só têm de se abster de se preocupar o mais possível — e isso torna-se cada vez mais fácil à medida que avançam, pois os próprios acontecimentos, e o prazer acrescido da vida, minimizarão as preocupações.

(11:30.) Dá-nos um momento… Estavam conscientes dos vossos pais no Plano subjetivo *(no meu sonho de 19 de Outubro de 1977)*, com o salão como o vosso símbolo. Basicamente, estes eram os vossos pais como os conheciam.

Acredito que há uma ligação com o homem de Sayre — ele não está morto — que poderá muito bem aparecer na vossa vida normal como um contacto. Também poderá ter havido uma ligação com a casa em Sayre.

Para vós o salão era um local de encontro suficientemente neutro, mas não de intimidade, e até certo ponto simbolizava a relação — pelo menos no que vos dizia respeito — pois, embora fossem filhos dos vossos pais, sentiam-se, de certo modo, um estranho, e o salão carecia de intimidade. O sonho foi uma afirmação desses sentimentos particulares.

O encontro em si foi bastante legítimo. Eram como pessoas que visitavam o mesmo edifício por razões diferentes. Agora isso é o fim da sessão, a menos que tenham perguntas.

("Não, foi muito interessante.")

Então desejo-vos uma boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 11:10 PM.)

(O seguinte pode ser um desses incidentes do Plano subjetivo que o Seth aconselhou a estar atento: Na semana passada pensei seriamente em encomendar uma cópia de "The Origin of Consciousness In the Breakdown of the Bicameral Mind" de Jaynes. Vi o livro listado num catálogo de onde estava a encomendar outros livros, e quase o incluí na encomenda. Andava curioso sobre ele desde que foi publicado — no ano passado, creio — pois pelas críticas que li acredito que contém algum material que pode ser uma versão distorcida do material dos "sonâmbulos" do Seth no Volume 2 da "Realidade Desconhecida".)

(O livro é bastante caro — cerca de $15.00 — e não fiz a encomenda. Pensei que gostaria de o ter, ou pelo menos de ver uma cópia. Hoje, então, o correio trouxe uma cópia do livro enviada por um fã como um gesto, comentando certas semelhanças que contém com algum material do Seth. Até onde sei, nunca ouvimos falar deste fã antes.)

(Nota: Como o Seth disse, os conceitos do Plano subjetivo, uma vez iniciados, parecem acelerar quase por conta própria. Desde que comecei a trabalhar com eles, novas aplicações para o seu uso parecem surgir de toda a parte — o que é natural, suponho, mas sinto ali um impulso como se finalmente tivesse encontrado algo de imensa utilidade para a vida quotidiana. Vai ser interessante ver o que se desenvolve. Ontem à noite, ao deitar-me, pensei num bom uso para os dados do Plano subjetivo: usá-los para garantir que os livros cheguem ao maior público possível — sem me preocupar com o número de exemplares vendidos, o dinheiro envolvido, etc. Todas essas coisas deveriam seguir naturalmente da ideia original. Afinal, disse à Jane, fazer chegar os livros ao público é o nosso principal objetivo; agora seria ótimo ver isso acontecer sem os impedimentos que temos colocado até agora.)

(Desde que começou a sentar-se na casa de banho, a Jane tem feito isso uma vez por dia, todos os dias. Consigo ver a sua confiança e facilidade de desempenho aumentar a cada dia.)

AS SUGESTÕES DO ROB SOBRE O PLANO SUBJETIVO

(Tenho a fé simples e profunda de que tudo o que desejo nesta vida me pode vir do Plano subjetivo. Não há impedimentos no Plano subjetivo. O Plano subjetivo pode produzir criativamente tudo o que desejo ter no Plano físico *— a minha excelente saúde, a pintura e a escrita, a minha excelente relação com a Jane, a flexibilidade e criatividade física espontâneas e radiantes da própria Jane, as vendas cada vez maiores de todos os seus livros. Sei que todos estes objetivos positivos estão a ser trabalhados no Plano subjetivo, independentemente da sua aparente complexidade, e que podem depois manifestar-se no* Plano físico. *Tenho a fé simples e profunda de que tudo o que desejo na vida me pode vir das obras milagrosas do Plano subjetivo. Não preciso de me preocupar com pormenores de qualquer espécie, sabendo que o Plano subjetivo possui a capacidade criativa infinita de lidar e produzir tudo o que possa pedir-lhe. A minha fé simples e profunda na bondade criativa do Plano subjetivo é tudo o que é necessário.)*

SESSÃO APAGADA
29 DE OUTUBRO DE 1977

(Várias vezes durante a última semana, mencionei à Jane que devíamos obter mais informações de o Seth sobre os olhos dela — insistindo em razões mais específicas para o facto de estarem tão protuberantes. Na maior parte do tempo sentíamos que os olhos dela estavam a curar-se, pois agora muitas vezes ela conseguia ver com grande clareza a várias distâncias, até melhor do que com os óculos. Esta noite descobri que a Jane também andava a pressionar o Seth — mas mentalmente — sobre mais informações acerca dos olhos.

(Agora ficou um pouco abalada quando ambos expressámos as nossas opiniões pouco antes da sessão, o que provavelmente contribuiu para o início mais tardio da sessão. Mas continuei a achar muito estranho que os olhos causassem problemas se o corpo estava no processo de se curar, como o Seth tantas vezes tem dito ultimamente que é o caso. Porque é que outra parte sofreria? Estava disposto a admitir que o corpo podia reparar-se de maneiras que nos fossem misteriosas, mas ao mesmo tempo queria claramente mais garantias de o Seth de que estávamos a fazer o certo ao

seguir as suas informações. Também percebi que o conjunto bastante único de sintomas da Jane podia conduzir a efeitos, à medida que se libertavam, para os quais certamente não estaríamos preparados.)

(Na última quinta-feira à tarde, enquanto me deitava para a minha habitual sesta antes do jantar, tive uma experiência nova para mim: andava a pensar escrevê-la, por isso este local servirá como registo. Como eu e a Jane decidimos fazer ultimamente, comecei a dar-me sugestões sobre o aumento de vendas dos livros dela. Estava muito confortavelmente instalado no nosso sofá. À medida que dava as sugestões percebi abruptamente que pareciam penetrar — o quê? — uma espécie de barreira ou limite que normalmente assumia marcar os limites da consciência ordinária.

(Salas normalmente estranhas ou desconhecidas pareciam abrir-se, embora com um foco muito concentrado, como o feixe de uma lanterna. Mas soube que as sugestões tinham penetrado como nunca antes, e pensei que tinham atingido o seu objetivo no Plano subjetivo de uma forma da qual eu podia estar consciente. A sensação foi breve mas inconfundível, e muito agradável. Aconteceu novamente uns momentos depois. Depois adormeci.)

(Anexei a esta sessão [ver página 76] o carbono das sugestões que escrevi recentemente sobre alcançar o Plano subjetivo através da sugestão e da fé.)

(Hoje recebemos do Museu de Arte Moderna um reconhecimento de que o William Rubin recebeu o livro de o Cézanne que lhe enviei a 17 de Outubro. Numa nota datada de 25 de Outubro, a assistente dele dava a entender que o senhor Rubin entraria em contacto mais tarde, depois de terminados os assuntos relacionados com a exposição de o Cézanne lá. No entanto, ainda não olhou para o livro. Disse à Jane que seria divertido se o Seth nos pudesse dar um pouco sobre a reação de o Rubin quando visse o livro de o Cézanne — não sobre o conteúdo.)

Boa noite.

(“Boa noite, Seth.”)

Agora, dá-nos um momento… Deixa-me tentar mais uma vez explicar alguns pontos, principalmente sobre a condição do Ruburt.

Até ao passado muito recente, o corpo dele, de certa forma, estava excessivamente disciplinado, de modo que mantinha uma estrutura bastante estável mas rígida. Certas posturas eram permitidas, certos movimentos, e

não outros, como se o Ruburt operasse o corpo como se fosse uma marioneta, mantendo-o em certos movimentos ritualizados por segurar os cordéis demasiado apertados.

Neste caso, os cordéis seriam os músculos e os tendões. Mas o corpo não é uma marioneta, por isso os ligamentos e músculos tensos restringiam as articulações até certo ponto — todas elas. Pouco a pouco exigiam menos lubrificação, pois o uso não a estimulava.

Cada músculo, ligamento e articulação era, até certo ponto, afetado, puxado demasiado apertado. A cabeça podia mover-se, e o pescoço, em certas posições. Os olhos olhavam para a frente, movendo-se com o movimento da cabeça. Os olhos não rodavam facilmente, mas como não se tentava rodá-los, a restrição não era notada, exceto quando o Ruburt tentava rodar os olhos quando estavam fechados, num exercício uma ou duas vezes.

Os olhos não estavam rígidos. Moviam-se lateralmente, mas de maneiras muito limitadas. A rigidez foi largamente estabelecida nas regiões da cabeça e do pescoço — braços e ombros, exigindo assim o dobrar dos joelhos, e por aí fora.

As melhorias podiam ocorrer, e ocorreram, mas a certa altura ou noutra, as partes do corpo tinham de começar a libertar-se da imagem geral bloqueada. A espontaneidade tinha de ser permitida se alguma normalidade de movimento fosse ocorrer. Não queriam um corpo na mesma posição, simplesmente a mover-se mais depressa, por exemplo. Por isso, nos últimos meses, os vários ligamentos e músculos, e tendões começaram a soltar-se.

Como sabem, a fiabilidade geral da postura antiga já não podia ser confiada. Isso, por si só, foi um passo em frente definitivo. O nosso amigo Frank Longwell verificou o afrouxamento dos ligamentos nos joelhos. Eles movem-se agora constantemente, experimentando as novas liberdades e, ao fazê-lo, estimulam outras posições do corpo em maior ou menor grau. O mesmo se aplica ao pé direito, particularmente à medida que novos ligamentos se soltam.

Os ligamentos do pescoço, como mencionado, e a área da mandíbula estavam particularmente envolvidos. O Ruburt tinha alguns hábitos de que apenas tinha vaga consciência. Costumava fechar os olhos com força, muitas vezes, quando se sentava, tensionando os ligamentos dos joelhos e os olhos ao mesmo tempo. Isto acontecia porque os joelhos doíam. Numa outra resposta aprendida, ele não olhava para o lado. Quando estendia o

braço para algo ao lado, estendia-o assim: os olhos não acompanhavam o movimento.

(Com gestos, o Seth simulou o Ruburt a estender o braço para o lado enquanto mantinha a cabeça e os olhos voltados para a frente.)

Noutras situações ele não usava os olhos para seguir movimentos laterais, e muitas vezes tensionava toda a área da cabeça ao executar qualquer movimento que sentisse ser difícil. À medida que as áreas dos joelhos e do pescoço começaram — como estão — movimentos espontâneos, atividades não usadas dos olhos também começaram a manifestar-se.

Não foram sincronizadas. Parte disto deve-se ao facto de todos os pequenos ligamentos tanto na cabeça como nas áreas dos joelhos estarem a soltar-se, ou a libertar-se. Estão constantemente a exercitar-se, mas não trabalham de forma suave entre si.

(22:17.) Acresce o facto de as articulações agora necessitarem de lubrificação. A cabeça dele sente-se mais cheia, e outras partes do corpo também. Estas mudanças significam que a pressão nos ouvidos e na cabeça muda. A lubrificação permite mais ações espontâneas por parte das articulações, ligamentos e músculos. Em certa medida, a alteração da pressão explica a protuberância dos olhos, de modo que eles tenham bastante humidade e não sequem à medida que os músculos oculares e outras partes dos olhos exercitam a sua nova atividade.

Dá-nos um momento… *(Pausa longa.)* Em certa medida, isto permitiu que os olhos lessem de vez em quando sem óculos. As alterações nos joelhos do Ruburt, no entanto, enviam várias mensagens ao cérebro, pois, à medida que ele anda, devido à atividade atual, a posição dele não é constante. Ele não está sempre a tantos centímetros, por exemplo, do chão. À medida que os ligamentos e músculos das pernas se ativam, estão a aprender a trabalhar juntos sob condições totalmente diferentes.

As mensagens não concordam todas, portanto, como concordariam numa locomoção suave — mesmo numa locomoção rígida mas suave.

A pressão variável nas articulações também está envolvida aqui, e todas estas questões estão ligadas à perceção de profundidade. O corpo, claro, conhece as vossas situações, e as exigências que lhe são impostas. Se o Ruburt fosse um polícia de trânsito, outros métodos teriam sido adotados para que ele, por exemplo, não fosse atropelado. Compreendo a tua preocupação, e talvez não devesse comentar, mas se algumas das minhas

sugestões tivessem sido seguidas, teriam tido resultados mais rápidos com os olhos. Conheço-vos bastante bem, no entanto, por isso normalmente dou-vos várias sugestões para ação, para que pelo menos algumas delas *(com ironia)* sejam seguidas.

Na vossa criatividade conjunta, sustentaram a fé um do outro ao longo dos anos. Deram liberdade ao vosso desejo, e acreditaram nele. Essa crença dissolveu impedimentos que estavam no vosso caminho — até alguns que não reconheceram — atitudes, por exemplo, que tinham mas não viam como prejudiciais. Não foram movidos pelo medo, mas pelo desejo; não por dúvidas, mas por esperança e fé. Não projetaram o fracasso no futuro, mas o sucesso. No geral, estas últimas semanas portaram-se bem. O Ruburt notou por vezes uma preocupação e falta de fé, e tu também. Mas esses momentos estão agora a tornar-se — a tornar-se a exceção e não a regra, e antes era o oposto.

Em ocasiões que mal reconhecem, um de vocês esteve num estado de dúvida enquanto o outro estava num estado de fé, captou isso, e foi capaz de mudar também a situação para aquele que se sentia duvidoso. Ambos, em momentos diferentes, operaram assim um para o outro, quase sem dar por isso.

É claro que é do Ruburt que os estados de espírito são mais notórios, mas ele deve sentir-se livre para discutir os seus medos contigo quando está num mau estado de espírito. Pois mesmo que tu próprio não estejas cheio de fé nesses momentos, geralmente consegues reconhecer que os medos dele são exagerados em vez de realistas, mesmo nesses termos.

As tuas afirmações (de sugestão sobre os Planos físico e subjetivo) são excelentes, e devem ser lidas novamente.

(22:41.) Se os vossos objetivos se enquadrarem nos propósitos naturais gerais, podem fazer absolutamente tudo com a vossa consciência, mantendo ao mesmo tempo o contacto ordinário no Plano físico.

(Num sussurro:) Sugiro que talvez uma vez por dia, da forma mais criativa e lúdica possível, sem esforçar demasiado, durante sestas ou quando estiverem a ler as vossas afirmações, ou em qualquer altura, tentem simplesmente captar a sensação do Plano subjetivo.

Quando estavas a trabalhar com as vendas no outro dia, sentiste esse contacto *(como descreveste).* Sentiste que algo estava a acontecer em movimento. Às vezes, talvez, quando o Ruburt estiver a ouvir música que gosta no rádio, deixe-se tentar sentir o Plano subjetivo novamente, sem

esforço, e imagine-se a dançar, da maneira que quiser. Isto não precisa de ser longo nem elaborado.

Dá-nos um momento… Se os joelhos dele pudessem ver, também estariam desorientados. *(Uma grande frase.)* O medo da situação não ajuda, claro, pois qualquer tensão assim retarda o processo de relaxamento — e os olhos estão a relaxar, e o pescoço e os tendões, por exemplo, a libertar-se. Muitas vezes, quando a visão dele está desorientada, essa atividade, no entanto, também resulta no melhor foco para leitura que está a acontecer. Normalmente são mudanças de foco que estão envolvidas. Ele pode estar a ler bastante bem, depois olha para o televisor, seguindo o movimento no ecrã, e depois demora novamente — alguns momentos, talvez — até voltar a ler bem. Ou está a ler bem e olha para cima, os olhos a vaguear pela sala, e depois torna-se visualmente desorientado.

Água quente nos joelhos ajudará, assim como a nova prática dele de água quente na testa. Sentado no banco, pode aplicar água quente nos joelhos enquanto os deixa cair para baixo.

Estão a começar a despertar a vossa fé, mas ainda com receio de acreditar. O Ruburt já teve alguns momentos excelentes dessa fé, no entanto, e esses momentos acumulam-se. É extremamente importante que continuem a pensar criativamente em termos da condição dele, de não terem medo de acreditar que ele pode mesmo andar normalmente.

Ele deve evitar contradições, e ao mesmo tempo não colocar o seu andar normal num futuro distante. Devem acreditar que, no Plano subjetivo, todos os processos necessários para o seu andar normal já estão a acontecer, e acreditar que melhorias e estados óbvios desse processo ocorrerão no Plano físico. A evidência aparecerá no Plano físico à medida que acreditarem nela. Ao mesmo tempo, porém, não devem estar sempre a verificar a condição do Ruburt à procura da evidência.

(Muito intensamente:) a inspiração para um livro pode surgir num momento, embora durante meses nada possa aparecer. Assim, a condição do Ruburt pode não mostrar melhorias físicas do tipo que procuram — pode não — enquanto, de repente, o trabalho que foi feito inconscientemente durante esse período pode emergir, aparentemente do nada, como uma melhoria espetacular. Se não tiverem fé nesse meio tempo, no entanto, dificultam esse tipo de desenvolvimento.

Por outro lado, as melhorias podem ser graduais, mas constantes. O ponto central é confiar que virão, de qualquer forma, mas num tempo razoável, sem impor outras qualificações.

Qualquer outra forma que o Ruburt possa aumentar o seu prazer diário também ajudará. Os esforços do cozinhar, as tarefas domésticas, têm benefícios que não se mostram além dos que já conhecem. Se seguirem as minhas sugestões sobre o Plano subjetivo, dadas esta noite, as vossas próprias experiências levarão a outras ideias criativas envolvendo a condição do Ruburt, as vendas, e a atividade criativa.

Vou encerrar a sessão, ou fazer uma pausa, como preferirem.

("Fazemos uma pausa, obrigado.")

(23:02. Durante a pausa, a Jane disse que sabia que ela ou o Seth podiam sintonizar-se com a situação no Museu de Arte Moderna, mas que conseguia "sentir resistência" à ideia. Retomamos às 23:30.)

Quando criança, tu estás imerso no Plano subjetivo. Pelo caminho, és ensinado que é irrealista ter qualquer tipo de fé a menos que haja provas físicas por trás dela, mas então, claro, tu não estás a trabalhar com fé de todo. Vocês os dois tiveram medo de que o Ruburt não recuperasse a flexibilidade normal, de ter fé nessa situação, por medo de que as vossas esperanças fossem despertadas e depois desfeitas. Não libertaram esse desejo. Não lhe deram expressão. Falaram de melhorias, mas viam-nas a ir em direção a lado nenhum concluído. Mais uma vez, porque os vossos medos não vos permitiam expressar ou libertar esse desejo. Mais uma vez, quanto mais atividades normais, como lavar a loiça, etc., o Ruburt tenta, mais ele declara a sua intenção de fazer coisas normais.

Quanto mais a sua atitude muda, mais flexível ele se torna, mais liberdade ele se permite. Não deveis ter medo de ter esperança, porque a esperança conduz sempre à fé. O facto de até terem enviado livros a artistas e instituições artísticas mostra que mudaram as vossas atitudes no Plano físico, abrindo assim recursos no Plano subjetivo que praticamente não existiam antes. Muitos artistas têm fortes inclinações psíquicas, quer o admitam ou não. O livro do Cézanne terá mais efeito nas pessoas a quem o enviaram do que elas percebem, ou do que possa ser aparente neste momento, porque estão a unir duas forças fortes — as artísticas e as criativas. Devem obter algumas respostas excelentes, embora algumas pessoas não queiram que os seus nomes sejam usados.

(*Estranho o Seth dizer isso; que eu saiba, nenhum de nós tem qualquer ideia consciente de tentar usar os nomes das pessoas que responderem aos livros do Cézanne.*)

Fizeram a vossa primeira forte impressão no Plano subjetivo, no entanto, de certas maneiras, pois é a primeira vez que contactaram pessoalmente pessoas sobre estes livros de forma concertada. Essa mudança de atitude é imensamente importante. O exercício que eu disse ao Ruburt para fazer sobre dançar também pode desencadear respostas da parte dele de maneiras agora impossíveis de prever. Todos os recursos, os infinitos recursos do Plano subjetivo estão disponíveis para vocês, e irão usá-los em muitas áreas, mas devem desencadeá-los através do desejo e da intenção, com a fé e a crença de que eles estão de facto disponíveis ao vosso comando, na área em que estão interessados. Antes, por quaisquer razões já dadas, estavam ambos satisfeitos com o *status quo*. Não desencadearam então a resposta completa. Esse é o segredo.

Fim da sessão, exceto que também podem sugerir que se familiarizem com, ou visitem, o Plano subjetivo durante o estado de sonho, e que se lembrem do evento. Com o vosso foco atual, devem ter resultados decentes. Lembrem-se de aplicar a criatividade à condição do Ruburt e ao aumento do prazer diário. Uma pequena nota: também não libertaram o vosso desejo em termos de vendas. Queriam que os livros fossem até certo ponto e não mais além, porque não confiavam nas vossas próprias capacidades para lidar com a situação se os livros tivessem mesmo muito sucesso. As minhas mais calorosas saudações e uma boa noite.

("Obrigado, Seth, e boa noite." 23:48. Disse à Jane que agora tinha total confiança de que podíamos lidar com qualquer coisa que surgisse como resultado de um aumento muito grande nas vendas.)

SESSÃO ELIMINADA
31 DE OUTUBRO DE 1977

(*No final da sessão de sábado passado, pensei em duas perguntas para o Seth. Baseavam-se na sua discussão sobre o livro do Cézanne, e nas nossas atitudes mudadas, demonstradas pelo envio dos livros. A Jane sugeriu que eu as escrevesse para hoje.*)

(*1. Havia alguma ligação entre o Cézanne da Jane e a exposição do Cézanne em Nova Iorque a aparecer praticamente ao mesmo tempo? Isto tinha conotações do Plano subjetivo? Ambos os projetos estavam em andamento há muito tempo antes de surgirem para o público. Ver a nota sobre William Rubin e o Museu de Arte Moderna, no início da última sessão.*)

(*2. O Cézanne "ele próprio" tinha alguma sensação de consciência, ou de conclusão, ligada ao facto de o livro da Jane e a exposição de Nova Iorque acontecerem ao mesmo tempo? O Seth tinha dito que o William James teve, em ligação com o livro da Jane sobre ele, e o seu interesse em médiuns dotados. Eu próprio pensava, naquele momento, que algo diferente, ou pelo menos não o mesmo, estava envolvido nos eventos do Cézanne — menos pessoal.*)

(*Ontem à noite vimos na televisão o programa do Alan Neuman sobre o paranormal. Gostámos bastante da maior parte. Ver o recorte em arquivo. A secretária dele escreveu à Jane no dia 13 de Outubro. Depois do programa, a Jane perguntou-se imediatamente se o Plano subjetivo respondia logo aos esforços mostrados por algumas das pessoas dotadas no programa — aqueles que faziam a caminhada sobre brasas, moviam objetos, enevoavam película, etc. Os resultados eram obtidos sem demora, evidentemente o Plano subjetivo. Claro que a Jane queria esses resultados para ela própria também. Perguntou-se se o Seth poderia comentar esta questão, bem como o próprio programa. Escreveu uma carta ao Alan Neuman; esta manhã enviei-lhe uma cópia do Cézanne.*)

(*Exemplos do funcionamento do Plano subjetivo continuam a surgir. Dois aconteceram hoje, ou pelo menos senti que um aconteceu hoje, e soubemos do outro hoje. O Frank Longwell citou um caso em que o irmão dele, o Waldo, obteve respostas encorajadoras para um conjunto de problemas de negócios que os Longwell andavam a enfrentar há algum tempo. O cenário foi um restaurante onde o Waldo nunca tinha estado antes; o diretor de renovação urbana aproximou-se do Waldo e ofereceu*

exatamente a ajuda necessária, sem ter sido pedido ou previamente contactado, etc. Esta é uma versão simplificada.)

(*O segundo caso envolveu o problema em que estamos metidos com a Elmira Video por erros na nossa faturação. Arrasta-se desde Julho. Todos os detalhes estão em arquivo, se necessário para referência. Sexta-feira à tarde, quando recebemos outra fatura errada, a Jane ligou para a Elmira Video; a contabilista, a senhora Trafzer, prometeu ligar na segunda-feira para nos dizer o que devíamos. Durante o fim-de-semana, dei por mim a remoer várias vezes sobre a parvoíce de tudo aquilo. Pensei em ações legais, entre outras coisas. Na segunda de manhã, enquanto pintava, dei por mim a fazer o mesmo. Com alguma irritação, disse a mim mesmo que estava a lançar tudo aquilo para o Plano subjetivo, e que queria que fosse resolvido.*)

(*Ao pequeno-almoço até considerei pagar a fatura toda exigida — disse à Jane — só para me ver livre de tudo aquilo. No final da tarde, a senhora Trafzer ligou, como prometido, para nos dizer que devíamos esquecer a fatura e enviar o pagamento mensal normal de 15,94 dólares, em vez dos 33,00 com que nos tinham cobrado. Ela disse que não conseguiu seguir o rasto dos pagamentos e erros através do computador deles. Esperávamos pagar mais, claro. Demorei a perceber que tinha recebido uma resposta do Plano subjetivo, e que para nós não podia ter sido melhor.*)

("Mas mantém os dedos cruzados", disse eu à Jane, "até recebermos a fatura do próximo mês." A senhora Trafzer prometeu inserir pessoalmente os números corretos no computador, pondo assim fim à confusão da faturação. Enviei-lhe o pagamento esta manhã, terça-feira.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: esta analogia só vai até certo ponto, mas a atuação do homem que caminha sobre o fogo pode, de certa forma, ser comparada com a escrita e a performance psíquica do Ruburt. O homem não só caminha, como caminha sobre o fogo — para a maioria, uma impossibilidade aparente. Parece ao Ruburt que o homem das brasas deve ter uma ligação instantânea com o Plano subjetivo, que o Ruburt não possui. O Ruburt está, de facto, em contacto constante com o Plano subjetivo quando está a escrever ou envolvido psiquicamente, e muitas vezes tem contactos com outras estruturas também. Se estiver a considerar a sua própria situação

pessoal, no entanto, que se lembre de que o homem das brasas acredita totalmente na sua capacidade. Ele não se preocupa que vá queimar-se. Caminha sobre as brasas tão automaticamente como o Ruburt escreve ou fala por mim. Os seus pés não se queimam simplesmente porque ele tem fé de que não se vão queimar.

A performance é uma prova de que as crenças têm um efeito muito maior sobre o corpo e as suas capacidades do que em qualquer lado é seriamente considerado. O foco do homem está ali, tal como o Ruburt foca no seu trabalho. Ele aprendeu a focar a fé de uma forma altamente especializada, e acumulou experiência nessa área. É difícil explicar algumas destas questões, pois ao fazê-lo tenho de vigiar as vossas atitudes, para evitar qualquer concentração em contradições aparentes. (*Longa pausa.*) O facto é que os processos necessários ao resultado desejado são postos imediatamente em ação no Plano subjetivo.

Há uma resposta imediata no Plano físico, embora possa não ser aparente porque a mente consciente nem sempre está equipada para reconhecer significados que estão fora do seu contexto habitual. A performance do homem das brasas envolve uma atuação geral clara, na qual a fé já foi alcançada, como na escrita do Ruburt, digamos. No caso da situação física do Ruburt, a resposta do Plano subjetivo foi imediata. A mente consciente não consegue seguir as peças do puzzle, por assim dizer, enquanto ele está a ser montado. Uma sensação aqui, outra ali, um puxão dos tendões, um súbito amolecimento do tecido — tais questões não podem ser interpretadas conscientemente. A resposta não foi completa, mas foi imediata.

(*21:58.*) Dá-nos um momento... Eu não quero que o Ruburt se esforce demasiado, mas quero explicar as características do Plano subjetivo à medida que interagem com o vosso mundo.

É possível, então, ter uma cura súbita e completa. Na maioria de tais casos, no entanto, o trabalho interior tem vindo a decorrer no Plano subjetivo, e emerge de repente no Plano físico. O desejo, a fé e as crenças são as chaves. A experiência do Frank relativamente ao irmão dele é um exemplo. O irmão dele não sabia que o senhor da renovação urbana estava naquele restaurante específico onde os dois se poderiam encontrar, e até ao momento em que o encontro aconteceu nada se manifestou no Plano físico, embora muito estivesse a ocorrer no Plano subjetivo. O potencial criativo sabe exatamente que mudanças têm de ocorrer no corpo do Ruburt para que

ele possa caminhar normalmente. Sabe também que mudanças têm de ocorrer na mente dele — que conflitos têm de ser resolvidos, e tudo isso está a ser tratado.

O processo da sua recuperação completa inclui acontecimentos corporais e outros acontecimentos que podem parecer não ter ligação — acontecimentos, talvez, que mudarão uma atitude aqui ou uma crença ali. A vossa falta de conhecimento pode levar-vos a insistir nas vossas próprias ideias sobre o que deve acontecer, ou como ou quando. Todas as pessoas que de alguma forma possam ajudar o Ruburt a mudar certas crenças, por exemplo, são notificadas no Plano subjetivo, para que os acontecimentos psicológicos mais auspiciosos ocorram, desencadeando libertações corporais adicionais. O timing de tais acontecimentos está fora do vosso tempo, mas os resultados aparecem dentro dele. A intenção é caminhar normalmente — não apenas melhorar. Então as melhorias conduzem a esse fim desejado.

Dá-nos um momento... O Ruburt, vejam, não diz "tenho de ter um certo livro novo na próxima semana." Ele está tão seguro da sua capacidade que produz muito mais livros num dado período de tempo do que a maioria dos escritores. Só as dúvidas dele o levam a preocupar-se de que a recuperação possa demorar demasiado. A recuperação está a ocorrer agora no Plano subjetivo. O agora é importante. O livro do Cézanne, a exposição, o vosso próprio interesse no Cézanne, e as vossas próprias capacidades de pintura estão também ligados no Plano subjetivo, juntamente com o facto de o próprio Cézanne ter tido um interesse secundário pela escrita, que ficou, por assim dizer, de lado.

Os vossos interesses artísticos atraíram sempre artistas para os nossos livros em geral, através da comunicação constante do Plano subjetivo. Há indivíduos que passam por muitas vidas com um único interesse ou desejo principal, alcançando finalmente uma culminação que procuraram. O Cézanne foi um desses. Nesses termos, os interesses dele são agora os mesmos, mas ele já não olha para as obras dele historicamente conhecidas, considerando-as antes como peças de fundo, por assim dizer.

Ele pinta numa outra realidade para a qual a própria intenção o conduziu, exceto que a criatividade dele se abriu de tal forma que ele já não sente a mesma necessidade de isolamento. A inspiração dele vem agora de toda a história, e desse reservatório mais vasto ele forma o novo foco da sua arte. Foi o interesse secundário dele pela escrita, largamente não

expresso em vida, que criou uma certa ligação entre ele e o Ruburt. Façam uma pausa.

(*22:25. A Jane disse que "não se sentia bem conectada, esta noite," por alguma razão, embora eu achasse que o material dela estava tão bom como sempre. Não que não lhe apetecesse ter uma sessão, acrescentou. Falava com várias pausas longas pelo meio. Retomou às 22:35.*)

Todas as partes do corpo do Ruburt estão a ser gentil e quase constantemente esticadas e depois exercitadas na melhor ordem possível. Ele consegue caminhar entretanto. No entanto, a atividade constante prepara o corpo para a caminhada normal, e exercita as partes necessárias, depois estica-as ainda mais, de modo que, embora o Ruburt não caminhe de forma mais visivelmente ereta, ele está de facto mais alto, especialmente quando está de pé; diferentes partes são exercitadas quando ele está sentado ou de pé, de modo que cada mudança pode ser contada para a próxima alteração na postura. As partes superiores do corpo, particularmente importantes, estão também a alongar os braços e a libertar os ligamentos dos ombros para maior mobilidade.

O equilíbrio está também a ser mantido, com os olhos a aprenderem a percorrer o espaço de uma forma mais normal. Pouco disto se mostra, embora ele esteja consciente das sensações, que são sinais dos processos de cura. As coxas estão a ser trabalhadas consideravelmente. Seguindo estes procedimentos, a postura do corpo pode endireitar-se gradualmente, e os músculos necessários já terão sido ativados e fortalecidos. Mais uma vez, a concentração deve estar nas atividades criativas dele, embora ele deva ler a sua declaração, como tem feito.

O processo inclui também perceções e experiências psíquicas, e todos estes padrões encaixam-se de maneiras que se tornarão bastante evidentes depois de ele ter recuperado. Lembrem-se de que as organizações no Plano subjetivo são diferentes das vossas, por isso não podem conhecer os meios, mas confiem que serão tratados. A declaração e a libertação do desejo são absolutamente essenciais, e alguma atividade psicológica da parte do Ruburt já ocorreu recentemente, que será muito importante aqui. Também estão a ser tratados, por assim dizer, com uma variedade de exemplos de como o Plano subjetivo funciona, e aprenderão a reconhecer quando estão a fazer um excelente contacto lá.

O Plano subjetivo inclui todo o trabalho criativo nos bastidores, e o vosso desejo junta todos os acontecimentos necessários. O desejo do

Ruburt de caminhar normalmente, nesse sentido, vem do Plano subjetivo, pois é um desejo natural, em harmonia com o seu ser básico, que fluiria para a realidade por si só — se ele não tivesse colocado crenças impeditivas e contradições no caminho, de modo que o próprio desejo ficou enterrado debaixo, digamos, de entulho. Agora ele remove o entulho, e o desejo fica livre para seguir as linhas naturais da sua própria realização. Vou terminar a sessão por causa da boca dele agora —

(*"Está bem." Desde as extrações dentárias recentes, a Jane tem notado uma maior secura na boca depois de falar durante algum tempo.*)

— mas deverão ter mais experiências vocês próprios com o Plano subjetivo antes da nossa próxima sessão. Acredito que podem contar com isso. As minhas mais calorosas saudações, e uma boa noite.

(*"Obrigado, Seth. Boa noite."*)

Uma nota: houve um tempo em que eu tive dentes de madeira, postos com cola que nunca colava direito.

(*22:51. Estive tentado a perguntar ao Seth a que vida ele se referia, mas isso teria feito a Jane falar mais tempo.*)

SESSÃO ELIMINADA

5 DE NOVEMBRO DE 1977

(*Na última quarta-feira, a Jane teve as últimas extrações feitas; está a recuperar muito bem, de facto. Esta semana experimentou muitas mais pequenas mas importantes melhorias físicas por todo o corpo, todas a somar a uma mudança considerável na sua condição física no que diz respeito a estar sentada, caminhar, etc. Isto é muito encorajador; as melhorias dela até agora marcam, claro, de longe o período mais longo de melhorias sustentadas que mostrou em muitos anos. Eu próprio pareço sentir uma excitação pouco habitual com tudo isto; paira nos bastidores, por assim dizer, a hipótese de que afinal ela conseguirá.*)

(*Antes da sessão, falámos sobre a atuação do homem das brasas no recente programa do Alan Neuman. Comentei que a aparente violação das leis físicas colocava sérios desafios à ciência, e por aí fora. Fomos educados a acreditar que se a carne for tocada pelo fogo tão quente como o daquela cova, essa carne será inevitavelmente queimada; no entanto, não foi.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: a propósito do vosso homem das brasas, o fogo daquela temperatura queimaria de facto a carne se a tocasse na vossa realidade prática. De certa forma, o homem toca o chão com os pés mas não toca o fogo. O homem acredita que os pés não serão queimados. Essa crença gera certas ações ou acontecimentos, de modo que, praticamente falando, embora ele veja as chamas e talvez sinta o cheiro do fumo, o calor do fogo não terá efeito — porque para ele o carácter do fogo está alterado. Ele ignora as evidências dos seus sentidos. Para ele, a área ocupada pelo fogo torna-se "dimensionalmente neutra."

Durante o tempo da sua caminhada, esse espaço está vazio. De certa forma, mais uma vez, ele apaga a praticidade do fogo, para que este não possa ter efeito. Se tiverem uma lâmpada acesa, ela é brilhante e quente. Se desligarem a luz, a lâmpada ainda lá está. A luz e o calor tornam-se latentes, mas praticamente inexistentes. Para a vossa mão, uma lâmpada que não esteja ligada será fresca. Para os vossos olhos, não será brilhante. A lâmpada continua lá, mas o seu poder está neutralizado. O nosso homem das brasas desliga o fogo — para si próprio, no entanto, embora a sua forma, como a lâmpada apagada, permaneça.

A fé dele é o poder que neutraliza o fogo. Vivem num mundo de pressupostos fundamentais, aos quais todos concordam. São as regras básicas da vossa realidade — mas não as regras básicas de todas as realidades ou de todas as probabilidades. O vosso homem das brasas insere outra probabilidade, e por isso reage a e com essa realidade do fogo de formas que não são consideradas normais. Eu disse que os pés dele tocam o chão mas não as chamas. Na verdade, aquilo a que só posso chamar de um escudo invisível protege-o das chamas, de modo que os pés e os tornozelos dele estão rodeados por uma aura que repele ativamente o fogo. Isto é uma força definida, um campo de força psíquica, se quiserem. Esta capacidade é bastante antiga, embora pouco conhecida.

(*21:59.*) Dêem-nos um momento...

Em tempos muito antigos, os homens-medicina tinham de realizar tais atos como parte das suas cerimónias de iniciação. Não tenho a certeza de como explicar o processo, no entanto. A crença desencadeia os químicos do corpo de uma certa forma, embora o processo em si envolva uma interação entre o ar e os químicos do corpo, que juntos formam um escudo protetor que repele a ação do fogo.

O que realmente têm é um caso de chama fria. As histórias de caminhar sobre a água oferecem-vos o mesmo tipo de proposta, onde têm, para todos os efeitos e propósitos, água seca, ou água sólida.

Vocês não parecem compreender a importância das vossas organizações, particularmente as vossas organizações biológicas habituais, pois ditam as maneiras pelas quais examinam a vossa realidade, e programam também as vossas reações biológicas de formas muito práticas. Elas programam as interações dentro do corpo, de tal maneira que certos efeitos parecem sempre inevitáveis, quando, em termos básicos, isso nem sempre é necessariamente o caso.

Podem intrinsecamente caminhar sobre o fogo, ou enfiar as mãos nas chamas, e sair ilesos. Não sugeriria, no entanto, que muitos o tentassem. A mente e as suas crenças são os determinantes básicos.

Esse homem das brasas partilha a realidade dele com os não-caminhantes, em termos gerais, mas neste único caso o homem das brasas sobrepõe uma crença contrária forte, e ela funciona.

As regras da física não são mais do que as regras de cavalheiros do jogo, mas o homem das brasas joga um jogo diferente, com regras diferentes, e essas também funcionam.

Dá-nos um momento...

No Plano subjetivo, como mencionado, a existência está também organizada de uma forma completamente diferente daquela a que estão habituados. Ness Plano, as melhores condições globais para o crescimento estão disponíveis.

O vosso homem das brasas parece estar a quebrar uma lei natural. Ele está simplesmente a agir de acordo com outra crença, mas está a ser fiel à sua natureza, que, neste caso, o levou ao desejo de tal realização.

No Plano subjetivo, portanto, a natureza de cada indivíduo procura ativamente o seu próprio maior potencial, no mundo do Plano físico, falando praticamente, no mundo onde o tempo e o espaço são realidades.

O Ruburt tinha razão: o vosso eu criativo espontâneo habita o Plano subjetivo. Lá, a vossa natureza é conhecida intimamente, com todas as suas características e capacidades únicas. Lá, automaticamente, são feitas computações para que encontrem, no Plano físico, as oportunidades, situações ou seja o que for que as vossas circunstâncias exijam.

Esses vossos desejos, que estão de acordo com a vossa natureza, realizar-se-ão automaticamente, a menos que os bloqueiem através de

crenças desvantajosas. Não podem ser bloqueados por outros. Se parecer que são bloqueados por outros, essa suposição está incorreta, baseada na ignorância.

Imaginem, por exemplo, uma jovem chamada Sally. Ela lida muito bem com pessoas, excecionalmente bem. Tem uma voz mediana, embora agradável o suficiente. Por quaisquer razões, decide que quer ser uma estrela de ópera.

O desejo não está de acordo com as suas próprias capacidades. Pode ter sido desencadeado por inveja de outra pessoa, ou pelo desejo de fama, mas não se encaixa nas suas aptidões.

Pode ignorar o facto de que os talentos dela residem na excelente relação que estabelece com os outros. Ela coloca no Plano subjetivo um desejo que não está em consonância com o seu melhor desenvolvimento.

Pode treinar a voz dela, ter aulas, e mesmo assim ser travada nas audições, até parecer que as pessoas estão contra ela.

Tudo isto é conhecido no Plano subjetivo. Mesmo assim, os acontecimentos serão organizados para o seu próprio bem. Ela poderá, por exemplo, através de uma série de encontros aparentemente fortuitos, acabar noutro ramo do canto, menos formal, onde também lida com os seus contemporâneos, como numa companhia musical.

Esses desejos que estão em conformidade com a vossa natureza não encontram resistência. São, de facto, promovidos automaticamente.

O andar do Ruburt é um exemplo disso. A ideia dos seminários é um exemplo da criatividade do Plano subjetivo, à medida que começa a fornecer objetivos que implicam automaticamente flexibilidade física e confiança.

(*22:29.*) Ele está a começar a libertar o desejo de caminhar normalmente, em vez de apenas pedir melhorias — pois antes, ele não tinha a certeza de para onde queria que essas melhorias o levassem.

A ideia do seminário significa que ele está a mudar na mente dele, e é aí que as mudanças têm de ocorrer. As mudanças físicas seguem automaticamente.

O desejo de caminhar, libertado e expresso, volta a desencadear automaticamente, no Plano subjetivo, todas as condições necessárias.

As pistas e os sinais aparecem então no Plano físico, e vocês constroem a partir desses significados.

Antes de muito tempo, naturalmente, sem esforço, o Ruburt dar-se-á conta de que se está a visualizar ao ar livre, ou num restaurante, e os factos físicos seguir-se-ão.

Antes, os horizontes mentais dele não incluíam essa atividade.

Já agora, pelo menos mentalmente, ele vê que pode ser mais fácil sentar-se na casa de banho, e essa atividade seguirá naturalmente, sem esforço.

Os acontecimentos mentais e físicos, então, formam novas organizações, e as interações entre Planos físico e subjetivo tornam-se mais rápidas, e, novamente, têm uma atividade acelerada.

Essa atividade acelerada é natural, tal como aparece na escrita do Ruburt.

Formam a vossa realidade através de vários sinais mentais e físicos de ação que reconhecem, através dos significados que habitualmente aceitam.

Deixados em paz agora, os pensamentos do Ruburt são mais positivos, e as preocupações não tão frequentes.

Os significados mudam.

Façam uma pausa.

(*22:39–22:54.*)

O caminho de menor resistência é sempre seguido para os desejos que são satisfatórios e adequados à vossa natureza.

Os únicos impedimentos são aqueles que impõem através das vossas crenças negativas.

Porque a organização é tão diferente, no entanto, de certa forma devem esquecer a causa e efeito, pois as coisas encaixam-se quase de forma circular.

Mesmo quando nada aparece no Plano físico, se inseriram devidamente o vosso desejo lá, então todas as circunstâncias e condições apropriadas estão a ser reunidas.

Mais uma vez, podem aparecer subitamente, ou podem não aparecer na ordem que acham que deveriam, porque a vossa visão tem de ser limitada em comparação com a disponível no Plano subjetivo.

Quero referir novamente que todos os tipos de acontecimentos estão envolvidos com o Ruburt, por exemplo — físicos, psicológicos e até sociais.

As melhorias dele nos últimos tempos são excelentes, e altamente significativas.

São o resultado da fé que construíram até agora.

Não tentem programar as melhorias.

As descrições dadas pelo James na parte final do livro aplicam-se na verdade muito bem ao meio criativo do Plano subjetivo, pois as vossas necessidades são antecipadas e automaticamente satisfeitas, se, mais uma vez, não as impedirem com crenças contrárias.

O Ruburt em breve sentir-se-á cada vez mais enérgico, e até será provido com uma maior abundância de material criativo, à medida que a energia que foi usada para manter os sintomas for automaticamente libertada, transformada nessas áreas vitais de interesse dele.

Em muitos casos de problemas de saúde, a energia está na verdade a ser aplicada para bloquear os processos normais de cura do corpo.

Isto é quase sempre o resultado de crenças que não se encaixam com os melhores interesses da própria pessoa.

As vossas crenças sociais são, claro, importantes aqui, crenças médicas de massas.

Em grande número de casos isto representa um dilema de natureza psicológica ou psíquica.

É a tentativa do corpo de lidar perante a confusão da mente.

Espero abordar as formas como as computações são feitas no Plano subjetivo, e como interagem com o vosso mundo.

O corpo, claro, existe também no Plano subjetivo, ou não poderia existir no Plano físico de todo.

Estão, pois, em contacto constante com o Plano subjetivo.

Ela dá-vos a vossa vida.

(*23:10.*)

Não quero que coloquem o caminhar normal do Ruburt num futuro indistinto e distante.

Por outro lado, não quero dizer-vos que pode acontecer amanhã, porque não quero que se concentrem nisso.

Pode, de facto, acontecer de um dia para o outro.

A vossa fé é a resposta, e o uso que fazem da vossa criatividade, pois quanto mais a aplicarem à condição do Ruburt, mais rápidos serão os resultados.

Não devem preocupar-se com o tempo, mas devem ter fé de que, nos vossos termos de tempo, o caminhar normal do Ruburt virá num futuro imediato em vez de distante.

(*Para mim, em resposta, evidentemente, a parte da nossa conversa antes da sessão:*)

Estão já a escrever um livro — vocês — no Plano subjetivo.

Ele simplesmente aguarda as condições apropriadas aqui.

Não quero exagerar, mas mais uma vez é importante que o Ruburt use as palavras "caminhar normal" sem comparar esse desejo com a sua locomoção atual.

Mas deve ser o objetivo, claro e distinto.

As minhas mais calorosas saudações, e uma boa noite, a menos que tenham perguntas.

(*"Acho que não. Obrigado, Seth. Boa noite."*)

SESSÃO ELIMINADA

7 DE NOVEMBRO DE 1977

(*A Jane não tinha perguntas especiais, além de dizer que esperava que o Seth continuasse com o material sobre os Planos físico e subjetivo. Estava muito relaxada e expressou algumas reservas quanto a ter uma sessão; queria tentar, no entanto.*)

(*Antes da sessão, discutimos a única sessão espírita que alguma vez tentámos, e que está descrita no Capítulo 3 de O Material de Seth. Eu disse que os resultados espetaculares obtidos pareciam ter vindo diretamente do Plano subjetivo. Também falámos sobre o longo ensaio sobre o homem primitivo na revista Time de 7 de Novembro, e comentei que gostaria de fazer ao Seth algumas perguntas sobre o estado do nosso "conhecimento" atual sobre a nossa herança.*)

(*Mais uma vez noto que as melhorias físicas da Jane continuam como descrito nas sessões recentes. Agora senta-se muito mais facilmente do que no passado, com mais facilidade até do que na semana passada. Hoje, por exemplo, sentou-se três vezes na casa de banho, o mais que fez desde há pouco mais de quatro anos, segundo calculámos. A Jane riu-se e disse que teria feito quatro vezes seguidas se o Willy não tivesse interferido.*)

(*A propósito, o Willy Um morreu a 5 de Novembro do ano passado.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: na história do Ruburt sobre o Emir, ele apresenta uma nova terra teórica, mas no mais verdadeiro significado do termo, a terra está sempre nova, pois uma energia fresca entra no mundo exterior a partir de uma fonte interior.

O Plano subjetivo é uma fonte de energia sempre renovada. Agora, geralmente acreditam que o corpo deve desgastar-se, tornar-se mais lento, que vos é dada uma certa quantidade de energia no nascimento — uma quantidade hipotética mas definida, que depois é consumida batimento após batimento. Essas crenças, claro, programam as vossas emoções e trazem à tona as suas próprias provas.

Cada criatura, à sua maneira, nasce com grandes expectativas e tenta usar todas as capacidades que tem ao máximo, exercê-las e simplesmente deleitar-se no seu uso. No dia antes de o Willy (Um) morrer, as expectativas dele não eram diferentes das que tinha quando era um gatinho. A doença dele tornou a performance mais difícil, e no entanto, nos momentos de descanso, ele começava de novo a esperar dar os mesmos saltos — e tantas vezes conseguiu.

Ele não se desgastou com preocupações, e por isso viveu uma longa vida. O corpo tem de morrer. Existem muitos meios e métodos, mas não tem necessariamente de abrandar por falta de energia. O Plano subjetivo fornece uma energia tão vital quanto qualquer outra que vos tenha sido dada no nascimento, e essa energia renova constantemente o corpo. Quero que compreendam essa renovação. Literalmente, partes do vosso ser físico são tão novas como no vosso nascimento. Têm pele nova. Dentro da estrutura da realidade física, então, concedendo a necessidade da morte, o corpo tem qualidades renovadoras que lhe chegam do Plano subjetivo.

As células do vosso corpo estão imersas na realidade do Plano subjetivo. As vossas células têm grandes expectativas por si mesmas e regozijam-se em usar as suas capacidades e desempenhar as suas funções. O eu espontâneo, o eu criativo, está também imerso no Plano subjetivo, e a mente criativa consciente brota também de lá, mesmo que o seu foco deva, por necessidade, estar no mundo do Plano físico de espaço e tempo.

Quando, por qualquer razão, se sentem inseguros durante um longo período de tempo, ou quando começam a recuar, de forma medrosa — pois há muitos tipos de recuo — então reduzem as vossas opções em algum grau, e necessariamente também têm de reduzir as vossas expectativas. Sob certas condições, numa área ou noutra, ou por vezes em muitas, têm

expectativas sombrias. Há demasiadas pessoas que esperam o pior de vocês, e mesmo assim o eu criativo tentará, a partir do Plano subjetivo, trazer todos os recursos possíveis, através dos sonhos e das intuições, para alterar esse progresso pessimista.

Nesse sentido, as pessoas são salvas de si mesmas, por assim dizer, muito mais vezes do que percebem. No Plano subjetivo todos os recursos e conhecimentos estão disponíveis. A posição de cada pessoa no planeta é conhecida. Os planos de cada pessoa estão registados, com todas as suas variações prováveis. Os acontecimentos dos sonhos não só estão registados lá, como os seus possíveis efeitos na vida diária, tanto a nível individual como cole

tivo.

Vejam o sonho turco do Ruburt. Era tão real no Plano subjetivo como um prato ou uma maçã. Uma maçã rola se estiver num terreno inclinado, e podem observar o seu progresso. O sonho do Ruburt também teve movimento, rolando, digamos, da borda do Plano subjetivo para o Plano subjetivo, onde, vejam só, muda de forma e torna-se um livro.

Agora: de forma algo semelhante, os pensamentos mais ou menos recém-otimistas do Ruburt são inseridos, digamos, na direção oposta, no Plano subjetivo, onde depois encontram a sua melhor forma criativa: neste caso, rolam para o Plano físico como uma maior mobilidade.

Como mencionei, um desejo que esteja de acordo com a vossa natureza recolhe automaticamente, no Plano subjetivo, todos os recursos necessários para trazer a sua concretização no Plano físico. Porque o desejo está de acordo com uma natureza individual, está também em sintonia com os propósitos gerais da natureza, de modo que o desejo também atrai os recursos ilimitados que estão por trás da própria majestade e poder da natureza.

O indivíduo está a trabalhar com a sua natureza e com a natureza em geral, em vez de contra ela. Isso provoca uma reorganização transformadora de energia, pensamento e criatividade — um vasto processo transformador, pois por trás do indivíduo está toda a boa intenção da natureza, que brota dos recursos do Plano subjetivo.

Façam uma pausa.

(*22:10. A Jane sentia-se agora tão relaxada que não sabia se conseguiria continuar a sessão, ou sequer se queria. Ficámos sentados à espera para ver o que acontecia. Retomou às 22:20.*)

De uma forma básica, os acontecimentos físicos são formados originalmente no Plano subjetivo, onde todas as computações necessárias são feitas em termos de probabilidades, de modo que os acontecimentos físicos depois se encaixam adequadamente no espaço e no tempo.

De certa forma, e até certo ponto, um nível de sonho envolve quase sempre um acontecimento provável que pode ou não ser concretizado. Essa parte é considerada, juntamente com a mesma parte de todos os outros sonhos, de modo que a matéria-prima para os acontecimentos futuros é processada. Isto ocorre numa base global, e é um processo sempre em mudança, pois o livre-arbítrio está sempre em operação, e o campo de probabilidades muda constantemente.

Desta forma, os acontecimentos privados e coletivos encaixam-se.

Esta será uma sessão breve. No entanto, todas as melhorias do Ruburt provêm diretamente do facto de ele estar a libertar o desejo de andar, afirmando-o no Plano subjetivo, onde está a ser concretizado.

Terão de facto outras experiências com o Plano subjetivo, algumas de natureza muito significativa e bastante notória. Lembrem-se de que uma intenção tão clara é como uma chave, abrindo no Plano subjetivo todos os recursos necessários. Lá, no entanto, o desejo é "amplificado." Cresce nesse meio criativo nutritivo, de modo que tudo se encaixa.

Lembrem-me, no entanto, da vossa pergunta sobre o homem primitivo, e dar-vos-ei algum material sobre isso na nossa próxima sessão.

Quero que o Ruburt relaxe agora, e utilizarei parte da energia desta sessão à minha maneira para reforçar a fé psíquica e as melhorias físicas dele.

A interpretação dele do vosso sonho (*sobre o meu pai; ver o meu caderno*) estava correta.

As minhas mais calorosas saudações e uma boa noite para vocês, e (*apontando para o Willy Dois, que estava encostado à minha perna esquerda e ao cotovelo enquanto eu tentava escrever*) para o vosso amigo aí.

(*"Está bem, Seth. Obrigado."*)

(*22:32. A Jane estava muito relaxada. Disse que poderia ter continuado a sessão, mas decidiu não o fazer.*)

(*Anoto aqui um pequeno sinal do funcionamento do Plano subjetivo. Hoje recebi uma carta da secretária da British Psychic Society, Eleanor O'Keefe, a agradecer-nos por lhe termos enviado um exemplar*

autografado do Cézanne há algumas semanas. Ela comentou algo que, a princípio, nos escapou aos dois: o interesse dela por arte. Por isso, decidi enviar-lhe um livro sobre arte, derivado das capacidades de transe da Jane. Ao mesmo tempo, disse à Jane que não devíamos dar demasiada importância a isso, já que só temos enviado livros do Cézanne — ou seja, qualquer pessoa a quem enviássemos um livro receberia um sobre arte.)

(*É ainda interessante notar que, mal tinha eu enviado esta manhã uma carta à senhora O'Keefe a pedir-lhe ajuda para encontrar uma morada em Londres, a carta dela foi entregue à nossa porta ao regressarmos dos correios. Pedi-lhe ajuda relativamente à morada de um físico em Londres, a quem pensei enviar um exemplar de Unknown Reality. Vamos ver que rumo tomará esta pequena história. A propósito, a senhora O'Keefe escreveu-nos que o Cézanne da Jane ficará na biblioteca da British Psychic Society. Quem sabe o que poderá acontecer?*)

(*A senhora O'Keefe também referiu que já conhecia os livros do Seth, e que agora começará a lê-los.*)

SESSÃO ELIMINADA

12 DE NOVEMBRO DE 1977

(*Mais uma vez a Jane estava tão relaxada que eu sugeri que esquecesse a sessão. No entanto, ela quis fazê-la, especialmente para obter mais informações sobre o Plano subjetivo. Todo o lado direito dela, especialmente na zona da cabeça e pescoço, tem passado por mudanças profundas, hoje e nos dias anteriores. Certas partes estão muito mais soltas, tanto que por vezes ela sente-se desorientada devido às mudanças pouco habituais na postura, etc. As pernas dela também parecem mais compridas quando está sentada. Estas notas não fazem realmente justiça à extensão das mudanças corporais, melhorias, que ela tem vivido. As mudanças subjetivas na forma como se sente têm sido especialmente profundas. Tem períodos em que os olhos coordenam bem; aprendeu agora que as dificuldades oculares estão profundamente ligadas às outras mudanças musculares em curso.*)

(*Na última sessão eliminada o Seth tinha prometido alguns dados sobre o homem primitivo, mas eu disse à Jane para esquecer isso por agora. Ela respondeu que veria como se sentia à medida que a sessão progredisse.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: há algum tempo, eu disse algo no sentido de que os milagres aparentes eram simplesmente causados pela natureza sem impedimentos. A fonte da natureza, nos termos em que temos falado, vem do Plano subjetivo. Lá, todos os verdadeiros potenciais da natureza estão prontos para ser atualizados de acordo com as circunstâncias e condições, as necessidades e os desejos, da criatura natural no Plano físico. Os verdadeiros potenciais da natureza mal são suspeitados na maioria das áreas.

Uma vez que a natureza do Plano físico flui constantemente dela para o Plano subjetivo, então o Plano subjetivo é responsável pelas formas, pelas aparências, pelo comportamento, pelos potenciais da natureza tal como a conhecem. Quando trabalham com o Plano subjetivo, estão de facto a trabalhar com a natureza da forma mais básica. Na infância fazem isto automaticamente. Não questionam os dons dos deuses, por assim dizer.

A condição física do Ruburt foi o resultado da natureza impedida. Não podem realmente conhecer a realidade subjetiva do vosso vizinho. Algumas pessoas ao longo das suas vidas fundem as duas Estruturas inconscientemente de uma forma infantil. Outras começam cedo a concentrar-se no Plano físico, de tal forma que o Plano subjetivo vai ficando cada vez mais desfocada. Contudo, como são naturais, a vossa existência está embutida no Plano subjetivo, e até certo ponto são mesmo salvos por vezes das vossas próprias crenças, porque perceções adicionais ou soluções são diretamente inseridas na vossa mente durante o estado de sonho, ou noutros momentos do dia.

Muitas vezes tais informações serão dadas repetidamente, de formas diferentes, até que a sua importância fique finalmente impressa na vossa mente. Podem ter uma série de sonhos, todos a transmitir de uma forma ou de outra a mesma mensagem. Quer se lembrem ou não dos sonhos, ou consigam interpretá-los, eles estarão, numa série de dramas oníricos, a pintar a realidade do mundo de uma nova maneira, a dar as pistas significativas e, até certo ponto, a alterar a organização psíquica habitual.

De certa forma, agora, tais sonhos podem operar como, digamos, sugestões pós-hipnóticas, de modo que começam a reagir de uma nova maneira, sem talvez saberem porquê. O tipo de sonho que o Ruburt interpretou para ti, sobre a exposição do Cézanne, é um exemplo de um

excelente sonho-mensagem, suficientemente importante para chegar à consciência porque estavas preparado. Depois, assimilam conscientemente a informação e acrescentam a força e o poder da mente consciente, e da intenção consciente, ao poder da mensagem do sonho.

(*O sonho a que o Seth se refere aconteceu na quarta-feira de manhã, 9 de Novembro de 1977, e a Jane fez um excelente trabalho a interpretá-lo. O sonho revê na verdade toda a vida da Jane e minha juntos, os nossos motivos e ações, medos e crenças, etc.*)

Assim que começam a trabalhar conscientemente com o Plano subjetivo, a ajuda, o apoio, as soluções, tudo começa a chegar, pois alinham as vossas faculdades conscientes com as inconscientes da forma mais benéfica, e os vossos objetivos conscientes encaixam-se com os vossos objetivos naturais inconscientes — os primários que vos foram dados no nascimento. Voltam a estar de bem convosco próprios. Mais uma vez, este processo traz automaticamente mudanças benéficas poderosas. Quaisquer equívocos, contradições, dilemas aparentes, são resolvidos, pois agora já não estão a ir contra a vossa própria natureza, mas com ela, e do Plano subjetivo extraem os maiores potenciais naturais que são unicamente vossos.

(*21:48.*) Estão ambos a ir muito bem. De certa forma, à medida que o Ruburt muda mentalmente os seus significados, o corpo também muda. Ele responde até aos dados físicos de uma nova forma. Ocorreram mudanças interiores vastas esta semana, que tornarão possível a locomoção normal efetiva. A tua sugestão sobre a eliminação foi uma grande ajuda, pois isso significa automaticamente que o corpo está mais exercitado ao caminhar, e que os resíduos corporais são eliminados com muito mais facilidade, acelerando a recuperação. O corpo sentir-se-á menos lento.

A resposta do Ruburt à sugestão significa que as atitudes dele estão de facto a mudar para melhor. A tua intenção é específica e deve ser afirmada como tal, tal como o Ruburt está a fazer, mas essa intenção específica atrai inúmeras áreas para a concretização, e o Ruburt sentir-se-á cada vez mais apoiado tanto nos seus esforços físicos como criativos.

O Plano subjetivo, mais uma vez, de certa forma amplifica a vossa intenção. O trabalho feito lá está completamente desproporcionado ao esforço despendido assim que a vossa intenção está clara, e o desejo claro afirmado. O Plano subjetivo é uma fonte de energia da qual a energia física

brota. Essa energia flui para vocês automaticamente. Só quando dizem "não a quero nesta área" é que cortam esse fluxo de energia.

Dá-nos um momento... Muito resumidamente aqui, pois esta será uma sessão curta. Nos vossos termos de história, o homem apareceu em várias fases diferentes, ou "eras" é uma palavra melhor. Não a partir de um antepassado animal da forma geralmente suposta. Existiram homens-animais, mas não eram os vossos antepassados. Eles não deram origem a nada. Eram espécies por direito próprio.

Havia animais-homens. Os termos são para conveniência vossa. Em algumas espécies predominavam as tendências mais animais, noutras predominavam as tendências mais humanas. Uns eram mais parecidos com homens, outros mais parecidos com animais. As estepes russas tinham uma espécie de tamanho gigante em particular. Algumas também, creio eu, em Espanha — nessa zona.

Há bastante confusão, aliás, quanto às eras geológicas tal como são entendidas. Tais espécies existiram em muitas dessas eras. O homem, tal como o pensam, partilhou a terra com as outras criaturas agora mencionadas. Nesses termos, o chamado homem moderno, com a vossa estrutura craniana e assim por diante, existiu lado a lado com as criaturas que agora se supõe serem seus antepassados.

(*22:06.*) Dêem-nos um momento... Houve alguma rivalidade entre estes grupos, alguma cooperação. Várias espécies, digamos, do homem moderno extinguiram-se. Houve algum cruzamento entre estes grupos — ou seja, entre todos os grupos — em várias épocas.

As capacidades cerebrais da vossa espécie particular sempre foram as mesmas. Dêem-nos um momento... (*Longa pausa.*) Muitos dos grupos de homens-animais tinham as suas próprias comunidades. Podem parecer-vos limitadas, mas combinavam de forma bela características animais e humanas, e usavam ferramentas bastante bem. De certa forma, tiveram a terra para si mesmos durante muitos séculos, no sentido em que o homem moderno não competiu com eles.

Tanto os homens-animais como os animais-homens nasceram com instintos mais fortes. Não precisavam de longos períodos de proteção enquanto bebés, mas, de forma mais animal, eram fisicamente mais ágeis em idades mais jovens do que, digamos, o bebé humano.

A terra passou por ciclos inteiros não suspeitados pelos vossos cientistas. O homem moderno, então, existiu com outras espécies

semelhantes ao homem, e apareceu em muitos lugares diferentes na terra, e em diferentes eras.

Dá-nos um momento... Houve, então, também civilizações de animais-homens e de homens-animais das suas espécies, e existiram civilizações completas de homens modernos, antes das eras agora atribuídas, digamos, ao nascimento da escrita (*3100 a.C.*).

Façam uma pausa, ou terminem a sessão.

("Fazemos a pausa." 22:20–22:32.)

Agora: isto será breve. Estão de facto a afetar as vendas para melhor, através do Plano subjetivo, porque a vossa intenção se tornou mais clara. Antes, essa intenção estava diminuída no que dizia respeito ao seu efeito, pelas vossas preocupações, o vosso receio de demasiados visitantes, ou exigências.

(*Pelos vistos a nossa concentração no aumento das vendas está a funcionar. O Tam escreveu-nos esta semana a dizer que pensa que sim, e que "as vendas nunca estiveram melhores. Também não há devoluções." A falta de devoluções ultimamente, disse eu à Jane, pode ser o melhor sinal de todos. Naturalmente queremos ver muito mais provas da nossa concentração; isso deverá surgir automaticamente se estivermos realmente no caminho certo.*)

(*Pelo menos, o facto de estarmos até a concentrar-nos em maiores vendas marca uma grande melhoria para nós, uma grande mudança de atitude.*)

O Plano subjetivo concretiza o vosso desejo, mas também o considera à luz de toda a vossa situação de vida, de modo que acontece da melhor forma possível, enquadrando-se com as vossas naturezas. A intenção clara, então, parte do princípio de que os resultados serão de facto altamente benéficos, e não causarão prejuízos.

A vossa fé crescente no Plano subjetivo quanto à condição do Ruburt também ajudou a libertar a vossa intenção em relação à venda de livros. Antes, ligavam os problemas físicos do Ruburt à venda dos livros. Várias áreas conjuntas importantes estão a ser libertadas no corpo do Ruburt. Novos tendões e músculos estão a ser esticados, e a grande zona da testa está agora a ser aliviada.

Ele está, portanto, a trabalhar bem com os seus métodos. Devem, no entanto, ler algumas das sessões mais recentes para manterem as características do Plano subjetivo em mente.

(*"Posso fazer uma pergunta?"*)

Podes.

(*"As nossas vendas aumentaram mas o nosso correio diminuiu bastante. Parece que as duas coisas aconteceram ao mesmo tempo. Estou a perguntar-me se há alguma ligação ou se a diminuição do correio aconteceu por outras razões."*)

Por um lado o Ruburt enviou mensagens a dizer que já tinha correio suficiente por um tempo isto enquadra-se no Plano subjetivo porque sabia-se que ele precisava dos fins de semana agora para descansar a altura do ano também teve algo a ver pois muitas pessoas já estão a usar o tempo livre para fazer compras de Natal.

Algumas das pessoas mais influenciadas pelos livros no entanto particularmente o "Realidade Desconhecida" e o "Cézanne" são o tipo de pessoas que vão demorar tempo a digerir os livros antes de escreverem provavelmente haverá um aumento no correio estás a pôr forças a trabalhar por ti no Plano subjetivo alguns dos resultados já se mostram e outros ainda não.

É importante que mantenhas clara a tua intenção com o Ruburt que ele irá caminhar corretamente que os livros irão vender bem numa segunda fase e depois confia que as peças do padrão completo irão todas encaixar-se no Plano físico como de facto acontecerá.

Fim da sessão

(*"Obrigado."*)

Olha então para os teus sonhos e mantém os olhos abertos para mais ligações no Plano subjetivo e uma calorosa boa noite

(*"Está bem. Muito obrigado. Boa noite."*)

(*22h45. A sessão durou mais do que eu pensava. As notícias do Seth sobre as razões para a diminuição do correio enquadravam-se com algumas das nossas próprias especulações. Sugeri à Jane que fizéssemos uma experiência: começaríamos a concentrar-nos em receber mais correio como estamos a fazer agora com a condição física dela e com o aumento das vendas e veríamos o que acontecia.*)

(*Achei que seria uma experiência interessante porque podíamos ligá-la e desligá-la à vontade. Isto também nos daria uma boa oportunidade de acompanhar ao longo de mais tempo. A Jane concordou em tentar.*)

SESSÃO APAGADA

14 DE NOVEMBRO DE 1977

(*Esta noite terminei o Apêndice 18 do Volume 2 da "Realidade Desconhecida" e a Jane leu-o. Ao mesmo tempo ela estava a sentir mudanças físicas bastante profundas nas duas pernas e nos pés como me demonstrou. As ancas também estavam mais flexíveis. Mais uma vez sentiu-se algo desorientada e mais uma vez sugeri que evitasse a sessão. Mas como antes ela quis tentar tê-la.*)

(*Hoje recebemos um agradecimento do artista Raphael Soyer a quem eu tinha enviado uma cópia do "Cézanne" há cerca de uma semana. Disse-nos que estava a ler o livro.*)

Agora boa noite

("Boa noite Seth.")

E algumas observações para esclarecer certas questões da nossa última sessão. Houve civilizações "modernas" ou altamente sofisticadas a utilizar alguma tecnologia muito antes das datas atribuídas à invenção da escrita cerca de 3100 AC a escrita foi inventada e reinventada a arte perdeu-se depois ressurgindo.

Existiam, pois, línguas muito antes das vossas provas mais antigas delas e em forma escrita a vossa civilização está organizada em torno da ciência e da tecnologia e de um modo geral agora as artes e outras áreas de conhecimento têm sido largamente subsidiárias muito antes da época dos egípcios agora havia sociedades sofisticadas a utilizar algumas tecnologias e avançadas nas artes da escrita mas essas civilizações não estavam organizadas em torno da tecnologia de modo que os avanços tecnológicos embora altamente sofisticados não eram perseguidos com a mesma diligência que no vosso tempo e eram considerados novidades brinquedos para os ricos brinquedos avançados mas não considerados de forma séria.

Houve várias dessas civilizações algumas principalmente agrícolas e nelas a tecnologia era aplicada mas geralmente apenas para esse fim para aumentar o rendimento agrícola algumas eram orientadas religiosamente algumas eram orientadas socialmente desfrutando de uma espécie de camaradagem que encontraria por exemplo as comunicações impessoais da televisão uma zombaria da troca direta que apreciavam nos contactos pessoais.

As provas de grande parte da escrita os registos e por aí fora desapareceram pois algumas dessas civilizações de facto tinham papel de

uma certa espécie e prensas de impressão de uma certa espécie como resultado as vossas provas mostram o ressurgimento muito posterior da escrita em objetos mais duradouros.

Infelizmente as provas da existência de sociedades semelhantes às modernas não permanecem fisicamente pois os edifícios por exemplo não eram construídos para durar à medida que as pessoas perdem o tipo de raízes ancestrais que existem em sociedades "menos avançadas" também muitas civilizações sofisticadas com rápida rotatividade de bens e produtos com prensas de impressão e escrita em papel frágil perdem-se da história Uma ou duas sociedades tinham microfilme mas o microfilme precisa de outra sociedade tecnológica para a sua interpretação enquanto rabiscos numa rocha perduram fisicamente para serem interpretados por qualquer observador.

Disse que as vossas idades geológicas convencionais eram falhas assim como as vossas teorias da idade da Terra pois é muito mais antiga do que se supõe obviamente mudou geograficamente isso sabeis houve no entanto vastas civilizações onde agora só há a extensão interminável das ondas do oceano e ruínas que provavelmente nunca serão descobertas pois estão obliteradas na própria vida do planeta.

Havia baterias elétricas como lemos recentemente vê os meus arquivos havia aviões arquivos mas não havia uma organização tecnológica tal como a conheceis de modo que as realizações tecnológicas eram consideradas de certa forma como a vossa sociedade agora considera a arte fina estética para ser colecionada pelos ricos encantadora boa para colecionadores mas não particularmente prática o aura da mente do homem simplesmente tinha outra configuração.

De certa forma a organização mental era diferente prioridades psíquicas se preferires as ideias religiosas claro tinham o seu próprio domínio então como agora a Terra era sentida como uma participante mais viva era personificada há coisas disto impossíveis de explicar as pessoas sentiam que o sol e a lua ficariam ofendidos se se usassem luzes elétricas por exemplo que em retaliação poderiam recusar-se a brilhar.

A leitura era geralmente aceite havia muitos livros mas lia-se durante o dia a tecnologia era considerada um brinquedo os aviões não eram geralmente usados eram novidades as pessoas identificavam-se tanto com a Terra que não viam razão para viajar depressa havia automóveis novamente considerados como fantasias arte tecnológica.

(*22h04*) De uma forma ou de outra a raça brincou com a tecnologia ao longo dos tempos de forma subsidiária quase todas as vossas invenções modernas existiram a certa altura ou outra na face da Terra nos vossos termos às vezes de forma desenvolvida ou simplesmente em forma de plano mas nunca da mesma maneira organizada e dominadora
As vossas ideias da história da vossa espécie então são em grande parte versões distorcidas do último capítulo nesses termos.

Os polos estiveram uma vez invertidos a Terra formou-se reformou-se e reformou-se as organizações psíquicas internas determinam sempre o tipo de desafios e civilizações que emergem houve civilizações dedicadas principalmente à arte em que todos os outros esforços eram considerados subsidiários e a qualidade do trabalho era tudo independentemente do produto a produção em massa era inconcebível porque a originalidade de cada peça de arte ou mobília ou taça mantinha o seu valor dessa maneira e a ideia de produzir uma cópia de algo seria considerada ridícula ou um acto sem sentido.

Dá-nos um momento há além de tudo isso culturas suficientemente avançadas para a viagem espacial antes da contagem das vossas idades geológicas mas mesmo essas não organizaram a vida em torno da tecnologia da forma que vós fazeis nas áreas intrincadas do tempo de uma forma ou outra mensagens foram deixadas de um grupo de civilizações para outro quer pudessem ser lidas imediatamente ou não durante séculos. Faz uma pausa.

(*22h15. Independentemente do que sentisse antes do início da sessão de hoje o ritmo e a entrega da Jane tinham sido muito mais animados e enérgicos do que ultimamente. Sentiu-se melhor no intervalo também. O material que surgiu foi bastante inesperado. Evidentemente tinha sido inspirado pela nossa conversa depois da última sessão apagada sobre o material do Seth acerca do homem-animal e animal-homem. Agora especulei sobre tentar alguns desenhos ou pinturas do homem-animal animal-homem. Retomámos às 22h25.*)

Agora as melhorias do Ruburt estão a acelerar.

Se pudesses ver o corpo com olhos de raio-x ou perceber a sua atividade observarias uma reativação e revitalização quase constante de todas as partes dedicadas ao movimento e locomoção aumento da circulação precisamente a quantidade necessária nem mais nem menos e ajustamentos gerais para que todas as partes do corpo estejam preparadas e

exercitadas de modo que as fases finais do padrão depois pareçam encaixar-se facilmente por causa do trabalho que está a ser feito agora Esta será outra sessão breve a razão das sessões relativamente breves tem a ver com o exercício das áreas do maxilar que está a ser feito de forma precisamente a melhor mas sem exagerar.

Quanto às tuas vendas confia no Plano subjetivo para saber exatamente onde e quando as vendas devem ser aceleradas e de que formas e não especifiques livros em particular mas sê claro na tua intenção no entanto e claro na tua fé de que o aumento das vendas beneficiará todas as partes da tua vida e não causará quaisquer problemas.
Nesse caso também as vossas naturezas são conhecidas de modo que o aumento das vendas acontecerá de uma forma que beneficie todos os vossos outros objetivos e de modo algum os contrarie.

Podes, contudo, pensar no que farás com o dinheiro como o podes usar para aumentar o prazer da vida o que por sua vez beneficiará o teu trabalho e os outros.

Tais imaginações podem ser bastante úteis pois deves também ter em mente a futura condição do Ruburt ao mesmo tempo uma observação sorrateira que lancei, pelo que tu percebes o que quero dizer.

Um dia podes querer deixar dinheiro para garantir que os nossos livros continuem a ser impressos depois das vossas mortes se o Ruburt der seminários a sério podes querer mais espaço ou um tipo diferente de estabelecimento umas férias houve muitas expectativas mantidas em suspenso porque não sentias certeza de que o Ruburt recuperaria por isso as tuas atitudes mentais vão mudar.

Continua a fazer as tuas abordagens ao Plano subjetivo acumulas lá interesse tal como fazes com dinheiro num banco e recolherás esse interesse a abordagem do Ruburt com o telefonema ao Tam hoje foi excelente e essa abordagem pode ser usada em muitas outras áreas das vossas atividades por ambos ele sentiu o contacto a firmar-se tal como tu sentiste um recentemente a trabalhar com as vendas.

Tu Joseph experimenta isso também com a condição do Ruburt.

(*22h40*) Dá-nos um momento... nos procedimentos de casa de banho lembra o Ruburt da espontaneidade isso ajudará quando ele seguir espontaneamente o impulso de ir à casa de banho em vez de pensar que tem de ir por exemplo.

Há uma ligação da tua parte entre o teu próprio interesse no passado judaico e a tua arte e o cavalheiro Raphael Soyer que é um artista e um gémeo a quem enviaste o Cézanne.

Quero enfatizar que o Plano subjetivo acompanha ligações para além do teu conhecimento consciente e pode fazer cálculos num piscar de olhos também gostaria que ele desse sugestões antes de dormir de que de uma forma ou de outra durante o estado de sonho o teu conhecimento do Plano subjetivo será aumentado esse é o fim da nossa sessão podes esperar mais melhorias com o Ruburt os meus mais calorosos cumprimentos e uma afetuosa boa noite.

(*"Muito obrigado Seth. Boa noite." 22h44*)

SESSÃO APAGADA

19 DE NOVEMBRO DE 1977

(*A sessão começou mais tarde do que o habitual por termos estado a assistir a um filme na televisão sobre a ideia da clonagem. A Jane não tinha perguntas para o Seth para além do seu desejo habitual de que ele continuasse o material sobre os Planos físico e subjetivo. Eu também não tinha reservado tirado para me focar em alguma coisa.*)

(*Penso que parte do material da sessão de hoje é um reflexo ou resposta a um artigo que a Jane leu esta tarde no British Journal for Psychical Research Setembro de 1977. O artigo foi escrito por John Beloff: Psi Phenomena: Causal Versus Acausal Interpretation. O Beloff é alguém a quem quero enviar uma cópia da "Realidade Desconhecida" quando recebermos os exemplares da Prentice-Hall.*)

(*O Theodore Reff um professor de história da arte da Universidade de Columbia a quem enviei uma cópia do Cézanne há pouco tempo enviou-nos o seu agradecimento esta semana embora ainda não tenha lido o livro. Disse à Jane que fiquei algo surpreendido por ter notícias dele tão rapidamente e pelo seu evidente interesse.*)

(*A Jane estava novamente muito relaxada antes da sessão. As suas melhorias continuam embora no início desta semana ambos tenhamos caído um pouco da nossa nova fé na fé.*)

Bem, boa noite

("Boa noite Seth.")

É um universo cheio de significado. O universo conhece-os. De certa forma uma parte da vossa realidade mental física ou espiritual está em correspondência com uma parte "semelhante" do universo.

Isso é difícil de explicar. Dá-nos um momento... Não é apenas que o universo os conheça como vós mas que também carregam dentro de vós um conhecimento do universo e um sentimento inato, íntimo, embora inconsciente, de relação, e um certo senso de identidade com essa herança cósmica. De certa forma, e nos termos desta discussão tendes uma correspondência com partes do universo que nunca visitareis pessoal e fisicamente. Carregais dentro de vós o conhecimento inato de outras galáxias das quais a vossa Terra brotou.

Não há nada no universo que não tenha significado que não seja significativo. Esse significado não é apenas dotado de boa intenção mas de uma intenção superlativa que busca máximo desenvolvimento e realização possíveis de todas as suas partes. Cada criatura tem o seu próprio significado dentro de si e esse significado pessoal encaixa-se no bem máximo de todos as outras.

Seguir a própria natureza haveria de levar, pois, idealmente a uma maior realização da espécie e do mundo. Quando pensais em termos de causa e efeito não podeis vislumbrar esse significado maior. Ele está para além de todas as questões de começo e fim pois desse enquadramento surgem tais conceitos e realidades.

Contudo, o vosso mundo está repleto de pistas e indícios relativamente invisíveis simplesmente por não os procurarem devido a que não se enquadrem na visão geral da realidade que atualmente governa a civilização.

Os cientistas procuram sobretudo o objetivo e uma causa e efeito definidos. Examinam o que consideram ser um universo impessoal. No entanto, o universo é pessoal e está sobretudo repleto de relações íntimas. Tem uma base subjetiva e não objetiva.

As civilizações não surgem e entram em declínio por causa de armas, economia ou tecnologias mas surgem e desaparecem por causa do grande domínio da emoção e da crença.

As pessoas não morrem de doenças, morrem devido às emoções e crenças, e por haver um momento subjetivo, e não objetivo, para morrer. Viveis, pois, num universo pessoal em que todo ser, em qualquer medida, entra pessoalmente em contacto com o espaço e o tempo, contacto esse

pleno de significado, vivo como uma parte da realidade que nenhum outro ser poderia ou pode substituir.

Toda a vossa comunicação externa, os vossos eventos presenciais, questões nacionais e reuniões privadas são o resultado da inter-relação de realidades subjetivas cuja própria base não é física em absoluto. O poder que move o mundo não vem do mundo mas entra, a cada instante, no mundo. Os acontecimentos ordinários de cada dia estão sobrecarregados de coincidências e significados que são praticamente invisíveis por serem aceites como garantidos e serem tão numerosos em quantidade que se enquadram na perfeição no âmbito do quotidiano.

Essas coincidências de facto sugerem outro tipo de organização e com efeito lançam uma perspetiva diferente sobre a natureza dos acontecimentos. Essas coincidências e significados evidenciam, de facto, indícios da organização real que exista por detrás dos factos do vosso mundo. Essa organização está pessoal e intimamente em sintonia por evidenciar provas de uma psicologia espetacular existente numa outra escala, que organiza os acontecimentos de uma maneira que é para cada indivíduo pessoalmente significativa.

Sugerem o foco mais preciso e potente de modo que, em meio a uma infinidade de dados informativos os acontecimentos possam ser organizados por vezes de forma que, duas pessoas em particular, por exemplo, separadas na infância, possam trinta anos depois encontrar-se a viver lado a lado. Entretanto podem ter recorrido à contratação de detetives e todas essas vias objetivas não terem dado resultados, até que por acaso se encontram na mercearia da esquina.

Antes desse encontro, enquanto conscientemente faziam o que pensavam precisar fazer — contratar detetives, seguir pistas — cada um seguia as orientações internas sem o saber, porque não os ensinarem a pensar nessas coisas.

(10:40.) As suas decisões conscientes de dar inúmeros passos — por exemplo, mudar de emprego — e as literalmente inúmeras decisões envolvidas, seriam todas tomadas conscientemente por diferentes motivos.

Contratariam detetives para se encontrar — um motivo claro que aparentemente pouco tinha que ver com as suas próprias vidas pessoais separadas, os seus empregos ou as suas famílias. Não conseguiam então perceber o quadro mais vasto, nem compreender, por exemplo, que um acontecimento aparentemente inócuo, ou até aparentemente infeliz, que

tenha levado a uma mudança de um lugar para outro, tivesse algo que ver com a busca.

Com toda a certeza, quando finalmente as duas se mudassem para a mesma rua, nenhuma delas pensaria em procurar a outra aí, conscientemente. Quando se encontrassem, pois, as nossas pessoas hipotéticas só teriam podido arfar de espanto com as vias que a coincidência tomara e a estranha maneira do acaso ou do destino.

Têm por certo que vivem num universo que não tem sentimentos, muito menos qualquer sentimento por, ou conhecimento, das vossas próprias intenções ou desejos. Pensam que ele esteja organizado segundo linhas mecânicas, ou absolutas, ou objetivas, e que quaisquer intenções que tenham existam praticamente a despeito da organização do universo.

Os olhos da ciência, pelo menos, têm estado em grande parte fechados, porque ela não sabe ler o guião pessoal que está escrito por toda a parte nas passagens dos cromossomas, assim como nas passagens de um poema. Os cromossomas, acima de tudo, carregam uma mensagem pessoal. Não são planos hipotéticos e generalizados de uma espécie objetiva para a sua descendência, mas uma mensagem genética carregada com ternura para cada indivíduo específico dessa espécie *(de forma deliberada)* — tão singularmente alojada ou redigida que nenhum desses indivíduos é igual.

Os vossos padrões organizados de pensamento levam-vos a procurar em todos os lugares errados, e em geral pelas razões erradas.

O desejo do Ruburt de andar corretamente e ver normalmente é dele, mas é também o desejo daquela natureza maior de que brota a sua existência. Ele está a começar a libertar esse desejo, depois de ter tido receio de o fazer por medo de que os seus esforços plenos não resultassem. Nas vossas circunstâncias atuais, era mais ou menos inevitável, falando em termos gerais, que quando ele começou a libertar esse desejo, os medos que anteriormente lhe tinham impedido a libertação viessem também ao de cima.

Ele começou criativamente a considerar o que havia de fazer e, depois, por hábito, projetou, em alguns casos, as suas circunstâncias presentes, de modo que lhe pareceram contradizer as esperanças. Ambos, até certo ponto, fizeram o mesmo pelas mesmas razões. Até que os nossos amigos hipotéticos se tenham encontrado na mercearia da esquina, parecia que todos os seus esforços e buscas não trouxessem sucesso. Podiam até já estar a viver na mesma rua há um ano antes do encontro. Não faziam ideia

do que seja a fé nos termos de que estamos a falar e, no entanto, no Plano subjetivo, os seus desejos realizaram-se — sem que tenha sido em resultado do trabalho dos detetives.

No Plano subjetivo, a marcha normal do Ruburt está a concretizar-se do mesmo modo, só que vocês têm muitas mais pistas para as quais ainda, até certo ponto, fecham os olhos, como fizeram os nossos amigos hipotéticos ao viver na mesma rua sem o saber.

O Ruburt fala quase todos os dias de um músculo que solta aqui ou ali, um novo movimento, por mais leve que seja. Relata sensações de certeza todavia, no geral, tendem, diria eu *(com ironia)*, a não se focar nessas novos aspetos de significado, nessas novas coincidências, por continuarem a pensar *"em termos da evidência".* Contudo, ao fazê-lo, não estão a ser fiéis à evidência.

(11:03.) Por vezes ignoram as pistas significativas, vendo-as antes como insignificantes, à luz do quadro normal completo. Ora isso cria uma tensão adicional e entraves no Plano físico, o que abranda o processo seja em que medida for, o que é precisamente aquilo que pretendiam evitar.

Certamente que conhecem conscientemente a importância dessas pistas significativas, ou do raciocínio ou processos do corpo. Ele não se está a libertar sem propósito. É um universo significativo. Quase todas as vossas dúvidas vão diretamente dar a esse ponto. Ou isso, ou então duvidam da vossa capacidade de impressionar o universo.

Concordaram em que o Plano subjetivo, existe, que é útil. A vossa fé foi alcançada nesse ponto. O Ruburt, por vezes, receia não conseguir impressionar devidamente o Plano subjetivo, e fica impaciente consigo próprio. A vossa fé também nisso tampouco é segura. Dispõem, no entanto, das pistas e comecem, uma vez mais, a organizar a vossa realidade segundo essas linhas — a tomar cada libertação ou novo movimento, por mais insignificante que seja, como uma parte do puzzle que está a encaixar, em consonância com o padrão maior.

As vossas conversas, os vossos passeios de carro, o vosso correio, os programas de televisão que veem — tudo isso está envolvido — envolvido no sentido de que serão levados a ver programas, por exemplo, que, de uma maneira ou de outra ajudam a compor o quadro inteiro. O poder do universo é pessoal. Quando a vossa intenção é clara, os acontecimentos enquadram-se nas vossas vidas, desde os mais minuciosos até aos mais importantes, o que leva a que esse desejo se concretize.

Poder-se-ia escrever milhares de livros a mostrar como tais padrões funcionam nas vidas individuais e em encontros de massas. Nos termos mais mundanos, tentem manter o bom ânimo. Ajudem-se mutuamente desse modo. Lembra o Ruburt de pensar em ideias para a sua escrita. Qualquer coisa que aumente o seu prazer aumenta o seu trabalho — na vossa situação, é claro — e aumenta o processo de cura e a sua espontaneidade.

A preocupação com o elemento tempo resulta da preocupação presente que têm acerca de estar ou não a influenciar devidamente o Plano subjetivo. Estão a influenciá-lo devidamente, só que a vossa preocupação cria entraves.

A brincadeira do Ruburt com o gato foi de grande benefício. Os vossos programas do Tom e Jerry são outro. Um bom drama na televisão ajuda. Conduzir é excelente agora. Ambos precisam dessa mudança de ares e da familiaridade com o campo, e do toque do bulício do vosso mundo.

Montar até ao centro da cidade estimula o Ruburt, mas ele não se deve sentir de desenquadrado nessas alturas, nem concentrar-se na comparação entre o seu estado presente e o estado desejado. Pede-lhe que te conte hoje a fantasia que teve sobre o motel e os as ideias que tem a esse respeito.

Precisam de começar a mudar o vosso modo de pensar, mas ele mudará automaticamente quando se lembrarem do que eu disse sobre a criatividade, e deixarem de se preocupar — os dois. O pensamento criativo é o modo de pensar que mais claramente se aproxima do modo de organização do Plano subjetivo, e da natureza do universo.

Bem — leiam esta sessão juntos amanhã. Levem-na a sério. As minhas mais calorosas saudações, um carinhoso boa noite e felizes coincidências.

("Está bem, Seth.")

Permitamo-las.

("Certo. Boa noite.")

(11:25 PM.)

SESSÃO APAGADA
21 DE NOVEMBRO DE 1977

A Jane estava muito descontraída à medida que se aproximava a hora da sessão; já o estava há bastante tempo. Sugeri que dispensasse a sessão, mas mais uma vez ela disse que queria obter algo no plano subjetivo, etc. As mudanças continuam a ocorrer no corpo dela, incluindo um tremor periódico nos músculos das pernas [do corpo inteiro]. Os olhos, em termos gerais, estão bastante melhorados a certas distâncias e estão a "sustentar" as melhorias.)

Bem: esta será de facto uma sessão breve, pois é uma noite de acontecimentos do corpo, no que diz respeito ao Ruburt. A última sessão deve ser lida sempre que sentirem que estão a sair do equilíbrio com estas novas ideias. O corpo ficou liberto até certo ponto após a sessão porque o Ruburt ficou tranquilizado. A própria transição para a marcha normal está a ser assegurada por essas mudanças que estão agora a ocorrer, tornando finalmente possíveis as posições corretas.

As breves experiências do Ruburt com os exercícios de relaxamento e energia ajudaram ainda mais. O tremor foi sentido como resultado de um aumento espontâneo e súbito da atividade motora e da circulação. Foi breve, mas suficiente para reacordar certas respostas motoras, que depois se manifestarão em atividade normal em vez de exagerada.

A ação do coração também se acelerou, e exerceram-se certas pressões sobre os capilares e vasos sanguíneos que são necessárias para a atividade normal. As sensações de relaxamento seguiram-se naturalmente.

Quando ele tiver vontade de se esforçar, deve fazê-lo, e quando o corpo parecer querer relaxamento, então deve seguir essa via. A última série, por assim dizer, de ajustamentos necessários está a ocorrer, de modo que, mais uma vez, a relação entre o pescoço e os ombros, com as ancas e os joelhos, é alterada de forma benéfica.

As áreas importantes do pescoço estão a ser ainda mais melhoradas. Sem entrar em contradições, façam-no recordar a si mesmo que todo o processo pode ser fácil e relativamente sem esforço, e sê-lo-á cada vez mais à medida que a sua fé cresce.

O corpo tem o seu próprio plano. Sabe o que está a fazer, por isso tentem não adivinhar em segunda mão. Quero salientar a eficiência da fé quando a sentem; por isso, aproveitem esses momentos em que sentem a fé

forte em vós, pois em tais ocasiões ligam-se ao plano subjetivo com maior segurança.

As vossas dúvidas e medos têm o seu efeito, mas não se ligam ao plano subjetivo com tanta segurança quanto a fé, porque não se coadunam com os elementos globais, curiosos, abertos e corajosos característicos das atividades do plano subjetivo. Em termos comparativos, um pequeno número de ligações claramente sentidas com o plano subjetivo pode desfazer as dúvidas de um ano. A vossa confiança continuará a crescer e as melhorias interiores do Ruburt estão a acelerar.

A vossa própria fé também começa a despertar uma nova confiança no vosso trabalho, na vossa pintura. A fé não se restringe a uma área, mas mostra os seus efeitos em todas as partes da vossa vida.

As vossas atividades psíquicas individuais e conjuntas também deverão começar uma nova expansão pelas mesmas razões. A ideia de um universo pessoal é altamente importante, e terei mais a dizer a esse respeito.

O Ruburt deve relaxar pelo resto da noite, no entanto, e mais uma vez acrescentarei energia que de outro modo teria sido usada para a sessão. Já ouviram falar de "comprimidos de tempo". Portanto, dar-vos-ei agora parte da energia da sessão, e parte quando estiverem em estado de sonho. Antes de dormirem, lembrem-se de que haverá energia extra disponível, e de que a podem usar para uma experiência de sonho benéfica à vossa escolha.

Fim de uma sessão breve, e as minhas mais calorosas saudações.

(Obrigado, Seth. Boa noite.) (9:49 PM.)

(Jane — tive de facto 3 sonhos muito esperançosos — ver caderno de sonhos.)

SESSÃO APAGADA
26 DE NOVEMBRO DE 1977

(*Antes da sessão disse à Jane que gostaria que o Seth falasse mais sobre os olhos dela. A visão dela estava um pouco melhor mas eu continuava preocupado. Depois perguntei-lhe se tinha alguma pergunta para o Seth. Ela disse que não. Respondi que ela raramente tinha porque provavelmente isso a poupava de lidar com certos problemas; e como esperado os meus comentários provocaram uma reação rápida.*)

(*A Jane repetiu várias vezes que não tinha perguntas exceto perguntar porque "estava a demorar tanto a ultrapassar tudo isto" e por aí fora. "'Podes pôr isso." Acrescentou que esperava que em cada sessão "ele simplesmente trouxesse algo que eu pudesse usar para passar diretamente por tudo, só isso." As melhorias físicas dela continuavam em termos gerais embora parecesse ter sido uma semana mais lenta.*)

Boa noite

(*"Boa noite Seth."*)

Agora sabes geralmente como as associações funcionam na tua própria mente trazendo aparentemente memórias ou imagens fora de contexto ou seja não seguindo os padrões habituais de tempo ou causa e efeito.

Sabes também que as tuas memórias anteriores nesta vida estão todas disponíveis a ti noutros níveis que não o consciente lês sem te lembrares de ter aprendido a fazê-lo os dias ou horas passadas na escola são conscientemente esquecidos as experiências no entanto são usadas constantemente o teu desempenho ao leres é o resultado desse processo de aprendizagem esquecido.

As associações são altamente pessoais reunindo em pensamento e em sonhos construções altamente individualizadas em que eventos reais e imaginados se juntam no Plano subjetivo esses padrões associativos mais livres são potentes em toda a parte os processos associativos do mundo com as suas capacidades literalmente infinitas para construções criativas estão lá disponíveis o teu mundo é antes de mais um mundo mental a organização do Plano subjetivo é então altamente associativa.

Se tentares obter uma sensação do vasto alcance aparente nos teus próprios processos associativos privados poderás talvez obter um leve vislumbre das interações que ocorrem quando essas associações se misturam e fundem com as associações de outros indivíduos o potencial

para a criação de eventos é tão avassalador em número e no entanto dessas associações altamente carregadas pessoalmente surgem os eventos concretos e específicos da experiência.

As ligações entre tais associações não podem ser seguidas do ponto de vista da lógica intelectual pois essas associações são antes de mais emocionais umas são mais carregadas do que outras por causa da cultura e da religião uma maçã pode lembrar a muitas pessoas o Jardim do Éden ou o pecado a maçã pode ser usada como um símbolo geral dessa forma em termos mais profundos no entanto uma maçã pode estar associada a uma cave uma cozinha uma natureza morta uma morte um nascimento ou a um milhão de outros itens ou eventos de acordo com a cadeia de associações própria de um dado indivíduo.

Tudo isso é conhecido no Plano subjetivo ali as associações pessoais e mundiais formam os seus próprios tipos de padrões ali os teus pensamentos são tão reais quanto os eventos físicos pois os eventos físicos não poderiam ocorrer sem essa atividade interior tens intenções conscientes estas atuam como os teus sinais direcionais puxam automaticamente para ti o que precisas do Plano subjetivo atraindo todas as associações de que precisas para que certos eventos ocorram.

As tuas intenções no Plano subjetivo atrairão automaticamente aqueles cujas próprias intenções corresponderão aos teus planos de alguma forma o mesmo é obviamente verdadeiro para os outros do ponto de vista deles linhas soltas por assim dizer ou mapas soltos de ação ou padrões de ação começam a formar-se este tipo de entrelaçamento ocorre constantemente de modo que nenhuma relação por mais minúscula que seja existe sem ele.

Tinhas toda a razão não foi coincidência por exemplo que tenhas recebido notícias do Bill Macdonnel logo após a história do Burt Ryerson a ligação com Espanha com o teu amigo viajante o Carlos Smith e com a questão da tradução estrangeira dos livros há obviamente muitos padrões alguns proeminentes e outros subordinados mas todos funcionam muitas vezes invisivelmente somando-se a coincidências aparentes

(*Um breve relato para possível uso futuro: Por volta de 17 de Novembro recebemos um postal do Carlos do seu ancoradouro de Inverno em Alicante Espanha postal datado de 10 de Novembro. No Dia de Ação de Graças a 24 de Novembro a Carroll Stamp ligou-nos para dizer que tinha encontrado o Burt Ryerson que acabara de voltar de Espanha. Ela não sabia de onde exatamente; mas o Ryerson disse-lhe que enquanto*

esteve lá ouviu dizer que a Jane e eu tínhamos comprado uma casa em Espanha e que nos íamos mudar para lá. Achei isto tudo bastante inacreditável. Não sabemos se a história da Carroll está distorcida se o Ryerson pode ter as coisas confusas ou o quê. Aparentemente o Ryerson esteve em Espanha ao mesmo tempo que o Carlos esteve e está claro. Se o Ryerson conheceu alguém lá que nos conhece estamos completamente alheios disso. Registo estes itens caso algo mais se desenvolva a partir do Plano subjetivo.)

(*Postal do Carlos Smith de Alicante Espanha.*)

(*No dia seguinte 25 de Novembro o Bill Macdonnel telefonou. Contei-lhe a história do Ryerson. O Bill conhece o Ryerson e vê-o com alguma frequência. O Bill o Ryerson e eu somos artistas claro. A Jane também conhece o Ryerson muito melhor do que eu. O Ryerson mora a poucos quarteirões de nós... Achei que era uma operação do Plano subjetivo quando o Bill nos telefonou no dia a seguir à Carroll nos contar as notícias do Ryerson mas a Jane não valorizou os acontecimentos como eu valorizei por razões dela.*)

(*Não pensei em nenhum direito de publicação estrangeira embora como o Seth indica. No mês passado fomos informados através do Tam e de uma carta pessoal da Suíça de que uma tradução estrangeira do "Seth Fala" pode estar em andamento mas nada referente a Espanha que saibamos. O Tam escreveu que a Prentice-Hall normalmente não nos notifica desses negócios a não ser que avancem por isso talvez um editor espanhol tenha mostrado interesse? Não sabemos...*)

(*Pode ser simplesmente que o Seth se referisse a um editor estrangeiro em qualquer país europeu como um dos ingredientes nesta história do funcionamento do Plano subjetivo. Postal do Carlos anexado a esta sessão para referência se necessário.*)

O Ruburt descartou esse exemplo percebes quero sublinhar no entanto vezes sem conta que os eventos físicos surgem de eventos mentais.

(22h10) O Ruburt tem estado preocupado em vez de se concentrar no seu trabalho criativo nenhum de vós avançou mentalmente mesmo que de forma lúdica em termos de imaginar o que irão fazer a fantasia do Ruburt que mencionei essa foi uma tentativa a viagem imaginada ao motel um começo um movimento mental sugeri que imaginassem umas férias nenhum de vós o fez embora o Ruburt tenha feito algumas tentativas.

Têm de avançar mentalmente e avançarão fisicamente o Ruburt pensou no seminário ou pelo menos em ver algumas dessas pessoas mas depois ficou desanimado nem tu ajudaste nesse tipo de esforço criativo Joseph embora o tenhas feito claro noutras áreas.

Tens fé no teu trabalho usas o Plano subjetivo lindamente ambos nesse aspeto as vossas intenções inserem planos de ação no Plano subjetivo o Ruburt já teve alguns resultados a dificuldade em caminhar fisicamente agora é causada pelas áreas da cabeça e do pescoço que estão a ser libertadas fisicamente agora a tensão provoca a dificuldade na cabeça e no pescoço os problemas de visão estão como eu os dei relacionados.

Deixa-me dar-te algo talvez mais específico o teu comentário sobre lavar a loiça e o subsequente uso do banco pelo Ruburt levou à quebra de associações anteriormente ligadas à loiça isso permitiu que associações agradáveis mais antigas viessem à superfície em vez disso isso possibilitou mais relaxamento físico pensamentos mais agradáveis e deu-lhe algum espaço para respirar.

À medida que começam a fazer planos mentais para um futuro mais livre o mesmo tipo de acontecimentos acontece os acontecimentos que antes pareciam impossíveis parecem primeiro talvez possíveis ou conseguem ver que podem de facto ser realizados agora em certa medida talvez de forma limitada o vosso mundo mental torna-se mais livre essa liberdade induz melhorias físicas têm de ser livres na vossa imaginação têm de aprender a reforçar a fé um do outro nas constantes melhorias do Ruburt tal como encorajaram a fé um do outro nas vossas próprias habilidades criativas.

Quando o Ruburt se sente em baixo mostra-o claro mas continua preocupado que tais estados de espírito enfraqueçam a tua própria fé e o mesmo se aplica a ti os vossos pensamentos são muito mais importantes do que qualquer ato físico em termos de mudar uma situação pois só os vossos pensamentos vos permitirão fazê-lo.

Gostaria que o Ruburt fizesse uma estrela vermelha cada vez durante o dia que desse por si a pensar pensamentos agradáveis ou otimistas e uma grande cada dia ou cada vez que sentisse um forte impulso de fé ou de entusiasmo o jogo claro é conseguir o maior número possível de estrelas e melhorar nesse aspeto de dia para dia ele não deve contar os pensamentos negativos pois não é esse o tipo de concentração que queremos.

(*22h28*) Esta sessão é altamente importante fazem planos mentais para o vosso trabalho criativo ambos são altamente relutantes em mudar os vossos hábitos mentais quanto mais os físicos não fazem ideia do potencial criativo que estão a perder a ideia de uma noite num motel facilmente acessível no rés-do-chão mesmo com jantar no quarto é um começo desproporcional a quaisquer eventos envolvidos esse evento ou fantasia em particular cortada pela raiz é apenas um exemplo da maneira como cortam tais possibilidades mesmo na vossa imaginação.

Mencionei a hipnose antes uma resposta concertada entusiástica unida de ambos claro que não ocorreu uma simples auto-hipnose da parte do Ruburt apenas para induzir relaxamento físico também seria de excelente benefício pois significaria que ele estava disposto a induzir relaxamento Agora apesar de tudo isso o Ruburt tem a sua intenção clara o corpo está a responder mas não das maneiras que necessariamente pensam que deveria reconhecem melhorias mas não o veem a caminhar melhor e não estão satisfeitos nenhum de vós com a visão dele embora isso mostre que uma grande atividade está a acontecer e que também houve melhorias aí.

Se tiveres fé não questionarás os meios ou o processo. As perguntas, claro, acrescentam mais tensão e inibem a tua criatividade mental sobre a condição. Quero que fiques entusiasmado com o meu exercício da estrela vermelha. Sinto que tenho de te explicar de A a Z as minhas razões para o iniciar. Tenho de te dizer que pode ajudar numa nova organização mental, quebrar algumas associações negativas, e por aí fora.

À medida que permites que a tua criatividade mental reine nesta direção, trazes automaticamente para o jogo exatamente o que é necessário para tornar essa criatividade prática. Tens tido medo do entusiasmo que ambos sentiram em diferentes momentos. Quando o sentirem, digam-no imediatamente um ao outro. Concentrem-se, recordem esses sentimentos de fé e incentivem-nos um no outro.

A vossa educação fez-vos pensar que o pessimismo é uma resposta mais prática — e é, de facto, se o que procuram são problemas. Façam uma pausa ou terminem a sessão se preferirem.

(*"Fazemos a pausa."*)

(*22h43 – 22h51*)

Fisicamente, não há nada de errado com o corpo do Ruburt, excepto a tensão constantemente aplicada, causada em parte por hábitos de pensamento negativos.

Uma massagem carinhosa pode ser de excelente benefício por causa do que implica da vossa parte, por causa do toque, que é importante, e por causa de uma certa garantia ou tranquilidade que podem de facto dar noutro nível nessas ocasiões. Num tal ambiente, contornam, ou podem contornar, as camadas conscientes ansiosas e comunicar um conforto biológico e espiritual.

Antes, não tinhas fé suficiente para ser de grande ajuda aí. Tens, no entanto, habilidades de cura latentes, segundo um eu provável, e em ligação com os teus desenhos médicos. Isto será útil nas vossas fases atuais, onde anteriormente as atitudes de ambos teriam sido um obstáculo.

Estiveram unidos em tantos empreendimentos e usaram a vossa criatividade em conjunto, não há razão para que não possam fazê-lo neste aspeto. Duplicam definitivamente os benefícios quando somam momentos unidos de fé. Os vossos exercícios do Plano físico, seja como os fizerem, feitos ao mesmo tempo, aumentam os vossos efeitos.

Lerem as vossas afirmações juntos de manhã é um exemplo.

Fim da sessão — e usem-na. Os meus mais calorosos votos e um afetuoso boa noite.

(*"Está bem, Seth. Obrigado."*)

(*23h00*)

(*Uma nota: Não entendo realmente porque razão deveria surgir alguma ligação ao Plano subjetivo envolvendo-nos a nós e Espanha, no entanto — a questão surgiu-me enquanto dactilografava o resto da sessão depois de escrever as notas nas páginas 110-111. Estranho, parece, à superfície pelo menos, que acontecimentos envolvendo-nos a nós e Espanha surjam, aparentemente sem a nossa participação ou consciência consciente. Nenhum de nós está muito interessado em Espanha, per se, ou em eventos ligados a ela. Não vemos o Ryerson há anos, e raramente vemos o Bill M. Então o que provoca tudo isto? Porque está o Plano subjetivo a oferecer-nos estes acontecimentos?*)

SESSÃO APAGADA
28 DE NOVEMBRO DE 1977

(*A Jane tem estado a usar com bom efeito a sugestão do Seth sobre usar a estrela vermelha, tal como ele deu essa ideia na última sessão apagada. Várias mudanças continuam a ocorrer por todo o corpo dela. Da minha parte, queria os comentários do Seth sobre as ligações ao Plano subjetivo espanhol que ele detalhou na última sessão, sobre o Ryerson, o Macdonnel, os nossos livros a serem traduzidos e o postal do Carlos Smith; perguntava-me o que tinha iniciado quaisquer ligações ao Plano subjetivo para nós através de Espanha, já que não tínhamos interesses de relevo lá.*)

(*Em Agosto passado, a Jane recebeu uma carta do Nelson Hayes, que foi um dos seus professores na Skidmore. Na verdade, era uma nota dele para a Prentice-Hall, a pedir cópias de revisão dos livros do Seth, e que a sua nota fosse encaminhada para a Jane. Ele queria que ela lhe escrevesse. Guardei a carta, encontrando-a depois de inicialmente perdida, sentindo por alguma razão que a Jane não devia responder-lhe na altura: confiei nas minhas intuições, então. Creio que isto foi antes de o Seth começar o material sobre os Planos físico e subjetivo. A Jane mencionou a nota várias vezes, perguntando o que lhe teria acontecido.*)

(*Entreguei-lhe a nota finalmente no domingo, e ela respondeu-lhe, por isso veremos o que acontece, se acontecer. Agora senti que estava bem responder-lhe. Ela concordou que talvez originalmente não estivesse pronta para lidar com isso, por qualquer razão. Dou esta informação aqui porque surge na sessão de hoje.*)

(*Depois do jantar discutimos várias atitudes sobre trabalho, arte, escrita e outros assuntos que tivemos ao longo dos anos. Tempo, dinheiro, e por aí fora. Estes assuntos também surgem na sessão.*)

(*Uma nota: Hoje ao meio-dia, terça-feira, enviei por correio para a Prentice-Hall o manuscrito da Jane para o "James". Ela está agora a trabalhar no epílogo.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Observações e comentários.

A ética protestante do trabalho traz-lhes tecnologia de ponta, por vezes. Por vezes fornece uma espinha dorsal, um impulso, uma direção, uma estrutura, em que pessoas sem dons específicos podem encontrar um

lugar. A ética protestante do trabalho não produz arte de alto nível, e pode por fim desfazer o bem que fez, transformando todo o trabalho numa atuação sem sentido em que o produto em si se torna um meio para um fim e perde qualquer valor estético.

A ética protestante do trabalho carece de exuberância. Os homens que tiveram sucesso dentro dela, os inventores, por exemplo, nunca se encaixaram realmente nos seus limites. Até certo ponto, claro, o impulso numa sociedade industrial está na realização descartável e nos bens produzidos em massa. Uma certa quantidade de tempo passada a montar um certo produto, realizando os mesmos movimentos repetidamente numa linha de montagem, dará no final de um certo período um certo número de itens montados.

A criatividade é a única coisa de que não se precisa, pois os produtos devem ser montados de forma bastante regimentada.

Há variações, e na verdade o James já explicou o contexto natural aí, pois está tudo ligado com crenças religiosas, psicológicas e científicas.

Nesse contexto, cada um de vós descobriu-se artisticamente dotado. Enquanto foste para a escola de arte, reconheceste que, em termos mais amplos, a arte não pode ser ensinada, apenas técnicas básicas. O Ruburt reconheceu que ninguém te pode ensinar a escrever. Não podias, portanto, contar com uma série de passos conhecidos para te levar ao teu próprio, como um carpinteiro ou um médico ou um dentista (com humor) pode.

Não tinhas uma estrutura social ou cultural pronta para seguires. Nem tinhas qualquer certeza de que qualquer período auto-imposto de treino e aprendizagem levaria ao alcance dos teus objetivos. Em termos práticos, os teus objetivos eram suficientemente nebulosos, no sentido em que não haveria diplomas atribuídos a dizer que os tinhas alcançado. Tinhas também de sobreviver economicamente.

A leitura do Ruburt na universidade, e os seus amigos de lá, levaram-no a acreditar que os dotados artisticamente não estavam muito bem equipados para lidar com a vida normal. Ele pensava que eram fascinantes, encantadores, autodestrutivos, e desperdiçavam a maior parte do tempo em excursões emocionais e sexuais que não levavam a lado nenhum. Estava determinado a não cair nessa armadilha. Não percebeu que as pessoas que conhecia — o Nelson Hayes, por exemplo, e a Mauzet — não eram, neste caso, escritores de verdade. Nunca escreveriam os livros de que falavam.

Mas ele fez o seu julgamento.

Tinham ideias altamente conflituosas sobre "o mundo das pessoas trabalhadoras" e o mundo do artista. Fizeram muitas divisões artificiais aí, mas ao longo dos anos tornaram-se determinados, ambos, a passar tanto ou mais tempo no vosso trabalho como o nosso homem hipotético da fábrica.

Por assim dizer, e nos termos desta discussão, adaptaram os métodos da ética protestante do trabalho aos vossos empreendimentos criativos. Para que as pessoas não decidissem que eram laxistas ou preguiçosos ou irresponsáveis, estavam determinados a mostrar que não só trabalhavam tanto como eles, mas mais ainda. Eles podiam ter férias, mas vocês não. Eles podiam parar às cinco, mas vocês não. Estou a falar aqui de ambos. Em certa medida, comprimiram a vossa exuberância num encaixe apertado, e tentaram fazer com que uma produtividade criativa se regulasse, para caber no relógio industrial: tantas horas trazendo um sentimento de virtude, mesmo que a atitude em si diminuísse a exuberância da inspiração.

O Ruburt, enquanto mulher, tomou todas as precauções para que não fosse considerado frívolo. As capacidades criativas seguem de facto as vossas intenções conscientes até certo ponto. Uma parte de vós não está cega às necessidades de outras partes. As capacidades criativas são bastante capazes de ajudar a vossa sobrevivência física, economicamente falando, quando são seguidas livremente. Até certo ponto, ambos decidiram que iriam racionar a vossa liberdade. Não se pode racionar liberdade — ou a tens, ou abdicas dela.

Que atitudes tens ainda que persistem? Como as comunicam um ao outro? Ambos querem agora que o Ruburt caminhe normalmente e estão a ver resultados em termos de libertações e melhorias no corpo. No passado, tinham o hábito de adiar "distrações" até que este ou aquele livro estivesse terminado, até estarem certos de que podiam lidar com a liberdade. Se o Ruburt estivesse completamente melhor amanhã, ele iria de repente querer virar tudo do avesso antes de o "Desconhecido" estar terminado, e ir para a Florida?

(*Se ele quisesse e fosse, eu ia.*)

Essa pergunta, com as suas implicações — pois tomei apenas um exemplo dos vossos medos — está de algum modo presente em cada uma das vossas mentes. Conseguem lidar com a possibilidade de atividade normal? — e digo-vos que conseguem. A mudança de crenças e sentimentos, a aceitação da liberdade mentalmente, irá acelerar

imensamente as vossas capacidades criativas, libertando em ambos a energia que tem sido retida.

(*22h13*)

Essa energia foi retida porque não compreenderam as vossas naturezas criativas. A vossa própria não se limita obviamente à arte, per se, ou a arte ter-vos-ia satisfeito de tal forma e captado tanto a vossa atenção que nem sequer teriam olhado para outras áreas. Existe um lugar destinado para vós, em que a vossa capacidade artística — no sentido de pintura — escrita e intelectual forma uma síntese em que todas essas habilidades participam e se realizam. A espontaneidade conhece a sua própria ordem.

No Plano subjetivo, as vossas habilidades desde o nascimento procuram a sua realização, não à vossa custa, não apesar dos vossos melhores interesses. A vossa biologia, as vossas capacidades, a vossa mente e as vossas emoções não são elementos conflituosos, uns a lutar contra os outros para que tenham de batalhar para atingir os vossos objetivos. No Plano subjetivo, sem esforço, todos os padrões são postos em movimento no vosso nascimento, abrindo inúmeros caminhos prováveis, cada um conduzindo à melhor realização do vosso potencial, de modo que os acontecimentos, encontros fortuitos, tudo trabalha em conjunto.

Ambos acreditavam que tinham de lutar para sobreviver — particularmente como artistas — contra a sociedade; e o Ruburt acreditava que tinha de lutar contra a sua própria biologia.

Os vossos propósitos fundiram-se. Sentiam que tinham de se isolar, até certo ponto, do mundo — não porque queriam, o que estaria bem; e até certo ponto queriam, mas porque sentiam que tinham de o fazer. Não concederam que os outros compreenderiam os vossos esforços. Ou, se compreendessem, sentiam, não honrariam a vossa intenção.

A criatividade tem os seus próprios fluxos e refluxos. Usa o tempo, mas não é usada por ele. Não é regular como um relógio. Leva tempo a pintar ou escrever, mas as grandes inspirações da pintura e da escrita transcendem o tempo, e o sentimento de liberdade e exuberância pode dar-vos em poucas horas inspirações criativas que nada têm a ver com o tempo envolvido.

A ligação espanhola é importante não por causa de Espanha, mas por causa das suas implicações internacionais: o campo mais novo, mais vasto, do vosso próprio pensamento. Uma pequena pista num padrão maior, de

que o vosso nome e obras estão a começar a surgir mais e mais noutros países — uma onda numa área de atividade cada vez maior.

Os exemplos da atividade do Plano subjetivo, à medida que se vão apercebendo deles, vão mostrar-vos a verdadeira natureza da criatividade e familiarizar-vos com a sensação mental de liberdade e espontaneidade. Não compreenderam as ligações entre o vosso trabalho e a vossa vida. Um problema numa pintura ou num livro pode ser resolvido com uma hora de amor, pois muitas vezes o que pode parecer um problema de técnica é, como estão a começar a perceber, uma equação emocional. Nenhum dos vossos impulsos é sem significado. Não podem separar o vosso trabalho da vossa vida. A espontaneidade, tal como a compreendem agora, à luz do vosso conhecimento, só pode acrescentar ao vosso trabalho, pois não é uma licença sem sentido, nem é composta de impulsos contrários ao vosso trabalho.

A espontaneidade, tal como dela têm consciência, representa a força do vosso ser, com um pleno conhecimento do vosso trabalho e das vossas intenções. É a voz da inspiração, quer a reconheçam como tal ou não. Fim da sessão, ou façam uma pausa, como preferirem.

(*"Fazemos a pausa."*)

(*22h35 – 23h05*)

Se nascem numa época que não parece propícia aos vossos talentos, é porque essa sociedade oferece os contrapontos necessários às questões que vos preocupam, ou porque fornece um tipo particular de estrutura que irá colorir as vossas capacidades numa certa direção, trazendo à tona nuances ou realizações que de outra forma não seriam possíveis.

Se são criadores nesses termos, usarão qualquer sociedade como parte do vosso meio. Pensam numa obra de arte como composta, digamos, de um tema ou design global, de várias técnicas e idiossincrasias pessoais; e, no entanto, as obras de arte, embora transcendam o tempo, também são indelevelmente marcadas pelo tempo. Um Rembrandt a viver hoje seria um Rembrandt completamente diferente, admitindo que usasse plenamente os seus dons.

Usaram as vossas próprias capacidades, ambos, e fizeram bom uso delas apesar das vossas atitudes excessivamente protetoras em relação a elas, e apesar dos métodos que usaram, o Ruburt em particular, para garantir o seu uso. Não se pode cortar a liberdade física sem inibir a liberdade criativa, por isso, até certo ponto, os métodos do Ruburt inibiram

a sua criatividade. Não se pode inibir a espontaneidade numa área e não noutra, mas ele não percebeu bem que a espontaneidade não significava licença, ou que a espontaneidade iria trabalhar contra o seu trabalho se lhe desse uma oportunidade. (*Com grande intensidade.*)

A sua intenção no Plano subjetivo era tão clara que a sua espontaneidade criativa foi retida em grande parte apesar das mantas que atirou sobre ela. Ele equiparava, novamente, o escritor ou poeta como altamente dotado mas emocionalmente instável, de modo que pensava que tinha de se posicionar contra a sua própria natureza para produzir.

Isto está destinado a inibir a inspiração criativa até certo ponto. Sentia que precisava de liberdade financeira para poder trabalhar, mas nesses termos o trabalho era equiparado à ética protestante do trabalho, onde a espontaneidade era malvista. O trabalho artístico mostrará a sua própria regularidade. Encontrará os seus próprios horários, mas as vossas ideias conjuntas de horários de trabalho destinavam-se a encaixar numa mentalidade de relógio de ponto, e não na vossa própria.

Se deixados por conta própria, ambos trabalhariam muitas horas, mas sob condições mentais completamente diferentes. Se deixados por conta própria, ambos teriam alterado os vossos horários simplesmente porque o trabalho criativo aprecia a variedade. Cada um de vós teria tido períodos em que trabalhavam à noite por um tempo, e depois durante o dia, ou o que fosse, ou começavam a trabalhar às oito e trabalhavam até à uma da manhã. Mas sentiriam liberdade para seguir o horário interior.

No Plano subjetivo, as vossas capacidades de escrita também eram conhecidas, claro, e continuam a desenvolver-se, continuam a procurar uma saída, continuam a procurar um padrão; apesar do vosso abandono relativo delas, vieram ao de cima. Pode não parecer, mas apenas as vossas ideias sobre o tempo, e não o tempo em si, fecham relativamente a vossa mente à ideia de um livro vosso. Pois uma vez afirmado, esse desejo — que é um desejo — levaria a insights e inspirações que se reuniriam em horas estranhas, rabiscadas num momento, que conduziriam com bastante facilidade a um produto finalizado.

Quero que o Ruburt, novamente, incentive a espontaneidade em todas as áreas, e confie que a espontaneidade é o resultado de sequências bastante ordenadas no Plano subjetivo, e de padrões maiores de criatividade que ainda não são conscientemente aparentes. Quero que permita uma maior espontaneidade física, que realize um ato físico quando tiver vontade, e

uma maior espontaneidade psíquica e criativa, tanto nas horas de trabalho como fora delas; que se concentre na criatividade, não no tempo; pois então usam o tempo e ele não vos usa.

(*23h29*)

Se ele sentir vontade de uma sesta, há uma razão para isso. Pode não estar suficientemente relaxado de mente para que essa sesta em particular produza o que deveria; depois fica zangado pelo tempo perdido. Tem medo de que, se confiar em si mesmo, não trabalhe o número adequado de horas. Foi isso que se ensinaram um ao outro, como se os vossos impulsos e capacidades naturais não procurassem automaticamente a sua própria expressão no tempo, mas tivessem de ser forçados a fazê-lo.

Começaram tudo isto por intenção natural, características naturais, inclinações naturais, porque é assim que são, naturalmente. Essas capacidades trabalharão naturalmente dentro e através do tempo, sem força. Não vão ser interrompidos assim tanto. As vossas preocupações interrompem-vos muito mais, e essas interrupções que de facto ocorrem são muitas vezes dádivas, proporcionando sob outra forma precisamente o que precisam no vosso trabalho naquele momento.

Fim da sessão. Leiam-na juntos. Usem-na criativamente, no tempo e fora dele. Os meus mais calorosos cumprimentos.

(*"Obrigado, Seth. Boa noite."*)

SESSÃO APAGADA

3 DE DEZEMBRO DE 1977

(*"Não tenho feito nada de espetacular com essas estrelas vermelhas que o Seth sugeriu," disse a Jane, "mas no que toca à semana, acho que me saí bastante bem. Tive algumas recaídas, especialmente naquele dia — quinta-feira — depois de ter terminado o Epílogo do James. Também fiquei em baixo noutras alturas, mas não por muito tempo..."*)

(*A meu pedido, a Jane iniciou um caderno para registar experiências com o seu "feixe de energia", um conceito que pessoalmente acho muito interessante, e com viagens fora do corpo, e outras aventuras do género. Já acrescentou vários episódios às suas notas.*)

(*Ela não fazia ideia do que o Seth iria falar esta noite. Nenhum de nós fez perguntas.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: em termos básicos, formas a tua realidade, em privado e em massa — através das tuas crenças, claro, e essas crenças fazem-te organizar o teu mundo psíquico de certas formas.

Usas essas organizações de crenças para te concentrares em certos dados e ignorares outros, de modo que, consciente e inconscientemente, organizas estímulos internos e externos para que façam sentido de acordo com as tuas crenças, e assim formam uma estrutura mais ou menos fiável onde a ação e a resposta são possíveis.

A história é escrita de acordo com as crenças atuais de um historiador no seu tempo. Como sabes, o teu mundo ocidental seguiu a sua própria mistura de cristianismo, darwinismo e psicologia freudiana. Como essas ideias ainda estão largamente no cerne da tua sociedade, as tuas notícias de televisão, jornais e revistas estão invisivelmente enviesadas. As notícias são organizadas de forma invisível para se encaixarem em certos padrões, de modo que, quando as lês ou ouves, carregam a marca aparentemente indelével, confirmando as crenças básicas da cultura.

Não estou a falar estritamente de partidos políticos ou de jornais políticos, ou de quaisquer revistas ou jornais especializados, mas do padrão geral exibido por todas as tuas comunicações de massas. Podes ver facilmente, no entanto, a visão do mundo altamente especializada e intensificada que se torna aparente nas revistas científicas. Estas estão em forte conflito com, por exemplo, revistas religiosas. Se observares, podes facilmente tornar-te consciente destes mundos especializados.

Independentemente destas diferenças, o quadro geral é largamente o mesmo: não podes confiar em ti mesmo, no teu corpo, no mundo natural. Em todo o lado te apresentam as provas. As manchetes falam de problemas entre nações, crimes em massa e privados, doenças. O mau uso dos animais, a estupidez e a crueldade do homem, de modo que parece que a espécie está quase insana.

Vejamos, no entanto, a organização invisível por trás de tal material. Não quero chocar-te, mas há tantos casos de heroísmo honesto como há crimes cometidos. Existem padrões de mudança altamente construtiva que nunca aparecem, no que diz respeito aos teus meios de comunicação. Há tantas pessoas a recuperar de doenças, até sozinhas, como aquelas que sucumbem. Existem padrões criativos e compensatórios da Terra a ocorrer em termos de energia, mas esses não aparecem.

Se não compreenderes isto, aceitarás os teus jornais e outras notícias sem pensar, acreditando que está a ser retratado um quadro mais ou menos adequado dos acontecimentos mundiais — um quadro que apenas aprofunda os sentimentos negativos que estão por trás da organização invisível desses dados. Dessa forma, perdes qualquer prova significativa do contrário.

Em privado, então, terás, até certo ponto, de erguer defesas contra essa realidade. Enquanto pensares que a tua informação física sobre o mundo, através de jornais e afins, apresenta uma visão mais ou menos adequada e objetiva dos acontecimentos, então todas as provas em contrário serão literalmente invisíveis, pois continuarás a organizar a tua visão do mundo da maneira antiga. Pensarás, por exemplo, quando leres uma história sobre o mau uso do poder político: "Isso é só uma história. Quantos mais políticos fazem o mesmo?"

Pois os jornais também atuam de forma sugestiva, programando ainda mais as tuas expectativas. De certa forma, organizas a tua experiência física tal como organizas a tua vida interior, através da associação, através da associação emocional. Não estou a falar apenas do sensacionalismo nos jornais ou na televisão. No entanto, quando lês as notícias ou as ouves, por causa das crenças culturais, estás programado para te comportares de certa maneira, de uma maneira que valida, aparentemente, os conceitos de Freud e Darwin, e os aspetos mais infelizes do pessimismo cristão.

Isto não é feito com qualquer má intenção. Os indivíduos recolhem as notícias e escrevem-nas. Para muitas pessoas, algum tipo de organização, mesmo que vacilante, é muito melhor do que enfrentar a tarefa de criar uma visão inteiramente nova da realidade. A estrutura interna da maioria das tuas organizações e instituições baseia-se nesses velhos preceitos. As vidas individuais foram construídas segundo essas estruturas.

(Com uma suave ironia:)

Fizeste um comentário esta noite no sentido de que o indivíduo nada podia fazer perante tal comportamento organizado — um comentário que, estou certo, já te arrependeste de ter dito. (*Eu ri.*) Essas ideias, para começar, começaram com indivíduos. As pessoas que fazem e relatam as notícias são indivíduos. As pessoas que leem ou veem as notícias são indivíduos. Até certo ponto, através dos livros, estás a ajudar as pessoas a alterarem as suas organizações psíquicas, a olharem para o mundo de uma

forma diferente e, portanto, a verem um mundo diferente — um mundo no qual as suas experiências são diferentes do que teriam sido de outra forma.

(*22h14*)

Muitas pessoas já estão a começar a alterar a sua visão do mundo, mas têm medo de confiar nas suas próprias intuições. Considera a longa carta do jovem cavalheiro inglês. Em grande medida, o mundo em que ele vive agora é muito mais agradável e produtivo do que era antes.

As suas experiências são completamente diferentes do que teriam sido. Em termos de probabilidade, ele seguiu um novo caminho provável, o que significa que o seu impacto individual sobre o mundo, e sobre todos os que encontra, também será diferente e mais criativo do que teria sido antes.

A menos que o Ruburt o faça, ninguém comentará sobre este jovem. Ninguém traçará a mudança benéfica na sua vida e os seus efeitos sobre os outros.

As pessoas, em geral, foram ensinadas a desvalorizar o seu próprio heroísmo e a concentrar-se nas fraquezas do homem, e assim os teus jornais contêm factos categorizados um após o outro, enfatizando os erros e as estupidezes do homem. Tornou-se virtuoso registar estas coisas, como se concentrar-se nos erros fizesse algo mais do que agravá-los.

Não estou, repito, a dizer-te para seres cego aos acontecimentos físicos, mas para perceberes que os meios de comunicação e as tuas organizações não te estão a dar uma visão "objetiva" do mundo, mas uma visão composta e construída pelas crenças freudianas e darwinistas. Gostaria também de vos lembrar a ambos da diferença entre a experiência direta e os relatos de segunda mão. Examina a tua própria experiência pessoal com a realidade física de vez em quando, quando tiveres um momento (*com ironia*), confiando apenas na tua própria experiência.

É impossível, eu sei, e não realmente benéfico, tentar separar-te inteiramente do mundo cultural, mas deverias compreender a constituição desse mundo, e ser capaz, de vez em quando pelo menos, de separar as tuas experiências privadas dele, mesmo que tenham de ocorrer no seu contexto.

Quantos crimes encontraste pessoalmente? Quantas pessoas foram geralmente bem-dispostas contigo? Quantas foram ativamente viciosas? Qual foi, de facto, a tua própria experiência com a guerra, com o preconceito, com o ódio? Quanto da tua visão da realidade foi formado por experiência direta, e quanto foi formado por fontes secundárias, como os meios de comunicação, ou histórias contadas por outros?

Este é um excelente exercício porque te põe em contacto com a tua própria experiência, e dá-te pelo menos um ponto de partida a partir do qual podes fazer os teus próprios julgamentos.

O teu vizinho, o Joe, teve pneumonia, ou uma constipação, ou uma gripe leve (*quando voltou da Florida na semana passada*). Para a Margaret, ele teve pneumonia, porque ela organiza a realidade de certa maneira e, ao exagerar ligeiramente certos dados, usa-os depois para reforçar certas crenças. Depois, claro, tem de tomar medidas para se proteger da doença, e também tem medo de ladrões pelo mesmo motivo.

Ela não confia no corpo dela nem nos seus semelhantes. Vê as notícias à procura de histórias de doenças e de ladrões.

Faz uma pausa.

Essas ideias não existem isoladas. Têm um efeito emocional. Até certo ponto, é porque aceitaram a visão de realidade dos jornais como real, que permitiram a vós próprios permanecerem fixos em certas atitudes em relação aos vossos semelhantes — de modo que, por exemplo, por vezes o mundo parece não merecer grande arte; ou até sentem que não querem partilhar o vosso trabalho com os estúpidos sacanas (*o Seth disse, olhando fixamente para mim. Eu voltei a rir-me*).

Estou a tentar induzir o Ruburt a largar a sua armadura muscular. No mundo da sua experiência, ele não precisa dela. A sua experiência direta não incluiu isso, o mundo adulto cruel contra o qual teria de se proteger. E certamente também não inclui um mundo psíquico assustador, seja na realidade ou de outra forma. Quaisquer medos que teve aí, ele apanhou-os através da leitura, ou através dos relatos de outros, por isso que ele também separe a sua experiência privada nesse aspeto.

Recolher dados distorcidos sobre mundos interiores ou exteriores só pode levar um indivíduo a erguer defesas, ou a querer fazê-lo. O mundo dos jornais é, então, altamente distorcido, organizado de tal maneira que os seus dados reforçam crenças negativas, e fornecem constantemente provas apenas de padrões negativos. Estes são então tomados como um retrato objetivo do mundo dos factos.

Todo o heroísmo, as vitórias privadas e até coletivas, e a boa intenção, foram deixados de fora. O mundo é visto como um paciente, doente no corpo, insano na mente, uma coisa que precisa de tratamento, um monstro freudiano e darwinista. Mesmo com as vossas crenças alteradas, ainda veem esse espelho quando leem um jornal, e não percebem as organizações

invisíveis por trás das notícias. Isso faz com que pareça imprudente relaxar, não é? (*Ironia, inclinando-se para a frente para dar ênfase.*)

Todas estas coisas, até certo ponto, estão a impedir a recuperação do Ruburt. Apontam precisamente para aquelas áreas em que ambos concordaram de coração, embora a maneira do Ruburt fazer o trabalho não fosse a tua. Esta sessão deve ser considerada em conjunto com outras, pois estou a fazer aqui pontos importantes, mas que obviamente não se sustentam sozinhos.

Podem, se preferirem, esquecer termos como hipnose, mas entre a sessão de hoje e a de sábado à noite, aconselho vivamente que tirem meia hora: pode ser hora da sesta. Ou a qualquer hora. Que o Ruburt se deite confortavelmente na cama. Tu sentas-te ao lado dele ou deitas-te na cama, como preferires — mas tranquiliza-o verbalmente. Diz ao corpo dele que os músculos podem relaxar, que estás ali, e que é seguro para ele deixar-se ir.

Usa técnicas de relaxamento, como as técnicas hipnóticas, se quiseres. Já mencionei isto antes. Muitas vezes não digo as razões de tais sugestões. Até certo ponto — *sublinhado e qualificado* — hipnotizaram-se a vós próprios na vossa visão da realidade. Ajudaste o Ruburt a formar a dele. Não aceitaste a minha sugestão antes por uma razão muito simples: uma parte de ti, Joseph, não estava pronta para tranquilizar o Ruburt dessa forma, pois não tinhas a certeza de que fosse seguro relaxar num tal mundo, e não querias mentir ao Ruburt porque acreditavas no mundo dos jornais tão profundamente — com todas, agora, as suas implicações, tal como o Ruburt acreditava.

Um tal acontecimento representa uma intenção de ambos, percebes, um efeito conjunto, uma mudança da resposta corporal a uma situação.

(*23h01*)

Os jornais atuam como uma sugestão hipnótica de um tipo potente. Não há ninguém presente que possa confirmar as provas do jornal. Não podes fazer perguntas a um jornal, ou a um programa de notícias. Todo o padrão destas últimas sessões lida com as vossas reações internas às vossas crenças sobre vós mesmos e o mundo. Esta noite estou a tratar de uma área específica. Até certo ponto, no entanto. Essas crenças dos jornais desligam-vos da utilização plena da potência do Plano subjetivo.

Espero estar a ensinar-vos a reorganizar as vossas vidas interiores, para que atraiam o melhor para vós, da realidade interior e exterior. As tuas

sugestões ao Ruburt em linhas psíquicas foram excelentes — que ele faça mais experiências de energia. A sua própria intenção de tentar experiências fora do corpo novamente também é excelente, porque mostra uma mudança de intenção.

Quero que o encorajes ao relaxamento corporal da mesma maneira, criativamente. Não se arrisca, criativamente ou de outra forma, a menos que se permita alguma liberdade à curiosidade e à exuberância.

Se o mundo parece demasiado inseguro, criam frequentemente projeções contra sombras, porque aceitaram essas sombras sem pensar, como factos. Essas ideias, mencionadas anteriormente, até inibem o fluxo criativo livre dos nossos livros para o mundo, até certo ponto, pois não têm um canal tão claro quanto possível.

Nunca compares a venda dos nossos livros com a venda de outros livros. Estão envolvidos diferentes realidades — e então podem ficar envolvidos em propósitos cruzados.

Disse o que pretendia dizer. Mais uma vez, estas sessões estão mais densas do que percebem. Cada sugestão que vos dou não é apenas dada por uma razão, mas contém dentro de si potenciais que, obviamente, permanecem latentes a menos que a sugestão seja seguida.

Têm alguma pergunta?

(*"Não, acho que não."*)

Há um padrão no vosso próprio mundo de sonhos, no entanto, que está a emergir, e a sugestão que vos dei esta noite, envolvendo o relaxamento do Ruburt, é de certa forma de duplo efeito nesse aspeto. O James teve uma observação bastante boa, de que o hipnotizador tem primeiro de se hipnotizar a si mesmo — e isso também é uma observação de duplo efeito, pois a minha sugestão beneficiará ambos também noutras áreas.

O que quero, e o que recebo de vós os dois, é por vezes diferente. Quero estabelecer um hábito a começar com as sugestões de hoje, contigo a tranquilizar o Ruburt.

Durante um tempo, gostaria que isso fosse feito duas vezes por semana. Depois, no entanto, gostaria que cada um de vós, durante meia hora, duas vezes por semana, usasse as suas próprias técnicas de relaxamento separadas. Tais exercícios afirmam e reforçam a vossa intenção, reforçam-na através da ação física, e o relaxamento libertar-vos-á nos vossos empreendimentos psíquicos, trazendo os vossos sonhos

noturnos para um foco mais claro, porque estão conscientemente a estabelecer uma melhor relação entre a vossa mente e o vosso corpo.

Preferia que esses exercícios não fossem esquecidos, pois conheço os seus benefícios.

Fim da sessão.

(*"Obrigado, Seth."*)

Um afetuoso boa noite.

(*"O mesmo para ti."*)

(*23h18. O transe da Jane decorreu de forma contínua durante a noite. Achei a sessão excelente. Ainda fico surpreendido, acho eu, que mesmo depois de todos os seus esforços, o Seth consiga, de forma criativa, apresentar novas abordagens para tentar ajudar-nos — desta vez através de examinarmos os nossos mundos através das nossas experiências pessoais. Talvez não seja a primeira vez que ele menciona esta abordagem, mas ainda assim foi apresentada esta noite com um novo ângulo. Só consigo parcialmente pôr em palavras o que quero dizer.*)

(*Por essas razões, a sessão deixou-me entusiasmado. No entanto, ao mesmo tempo, de certa forma sinto pena pelo Seth, pois os seus esforços incessantes para ajudar parecem muitas vezes cair em terreno estéril. Talvez as suas tentativas de nos alcançar sejam muitas vezes como bater contra uma parede de tijolos. Embora tenha gostado das ideias da sessão, por outro lado achei desanimador, pois também está a dizer que, depois de todo este tempo, ainda estamos a lutar com os velhos desafios; parece-me que não avançámos muito do ponto morto, acho eu. Muitas vezes admiro a grande diferença entre o pensamento do Seth e o nosso, e ainda assim concordo plenamente que os três estamos profundamente envolvidos. Será então possível que, embora estejamos intimamente ligados, também estejamos bastante separados em aspetos vitais? Este estado de coisas aparentemente contraditório pode ser a melhor prova de todas de que o Seth é verdadeiramente o que diz ser — "uma essência de energia de personalidade, já não focada na realidade física".*)

SESSÃO APAGADA
5 DE DEZEMBRO DE 1977

(*Esta tarde, como o Seth sugeriu que eu fizesse na última sessão, dei à Jane sugestões benéficas durante cerca de 15 minutos na hora da sesta, até a minha voz se cansar. Não tentei propriamente hipnotizá-la, embora certamente tivessem estado envolvidos factores hipnóticos. Enfatizei o seu relaxamento geral, mencionando cada parte do corpo várias vezes. Usei a palavra "pesado" algumas vezes também, no sentido de que ela pudesse estar consciente do peso normal do corpo, mas mais tarde perguntei-me se teria sido uma boa palavra. A Jane gostou da experiência; deitou-se de lado com o rosto coberto, e eu sentei-me ao lado da cama. Quando terminei, a Jane disse que, embora a experiência tivesse sido agradável, não sentiu "nada de especial". Depois dormimos.*)

(*Quando acordámos da sesta, no entanto, ficámos bastante surpreendidos, pois pareceu que as sugestões tinham tido um efeito bastante profundo, afinal. A Jane estava tão relaxada que mal conseguia andar. Bocejava uma e outra vez, e conseguiu finalmente chegar até ao sofá para o jantar. A cabeça dela caía, os membros pareciam comportar-se por conta própria, por vezes. O corpo teve episódios de tremores, embora ela dissesse que não tinha frio no sentido habitual. Trouxe-lhe um casaco. A expressão que a Jane usou para descrever o seu estado foi que se sentia "mais fisicamente satisfeita" do que há muito tempo.*)

(*Fiquei realmente satisfeito. Enquanto conversávamos, a Jane disse que o Seth estava por perto, e deu-me um resumo condensado do que ele teria dito se tivéssemos feito uma sessão. Tinha a ver com o poder da sugestão, a nossa relutância em usá-lo, e por aí fora. É explorado mais profundamente na sessão abaixo, mas também sinto, pela descrição que a Jane me deu na altura, que o Seth explora tudo isto por um ângulo diferente.*)

(*A Jane quis tentar a sessão, mesmo estando tão satisfeita. Vai também escrever o seu próprio relato para o seu caderno de energia. Mesmo agora tenho consciência de como prosseguir com futuros episódios de sugestão, e tentarei implementar as ideias. Também me esqueci de mencionar qualquer coisa sobre os olhos da Jane, o que deveria ter sido feito. Também não perguntei ao Seth sobre a reação retardada da Jane às sugestões, por isso faço aqui uma nota para a sessão de sábado, a pedido*

da Jane. No geral, achamos que o episódio foi um grande sucesso e muito encorajador. Talvez tenhamos aprendido uma grande lição.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: usas a sugestão muito bem. Toda a gente usa. As pessoas usam palavras um pouco como tu poderias usar imagens de sonho. Uma palavra transporta muitos significados, e por mais espontaneamente que pareça que falas, até a observação mais mundana é cuidadosamente escolhida para que sirva como o símbolo falado para muitos outros não ditos.

Os animais não só gostam dos sons que produzem, como até certo ponto ficam encantados com eles. O mundo interior dos animais é silencioso. O som da pata de um animal no chão enche-o de uma sensação de poder e afirmação. O miado do gato (*divertido*) é tão encantador para o gato como para o dono — sons significativos que comunicam sentimento. Estes são apreciados por todas essas espécies.

A linguagem do homem, e o som das palavras, trazem o maior sentido de realização, biológica e psiquicamente. A descoberta do bebé de que pode comunicar dessa forma é de facto mágica para ele. Por mais desperdiçador de palavras que uma pessoa possa parecer, cada uma contém uma economia surpreendente, e é escolhida precisamente porque é um transportador perfeito para certos intentos ou sentimentos que estão todos organizados por essa palavra. Há muitos exemplos simples e óbvios, como a palavra "casa", que pode automaticamente organizar informação psíquica, emocional, geográfica, natural e temporal.

Nas vossas vidas diárias, então, usam palavras com tanta facilidade que frequentemente ignoram o seu poder. Não compreendem as suas implicações, ou a grande organização interior que está por trás da mais simples expressão.

(21h30. O telefone começou a tocar.)

Faz como quiseres.

("Talvez pare," disse eu. Esperámos. Depois:)

Agora: usas palavras e os seus elementos sugestivos para reforçar e comunicar os teus próprios propósitos, crenças e intenções. Há todo o tipo de sinais verbais e corporais que te dizem quais palavras devem ser mais atendidas do que outras, de modo que a qualidade das palavras é fortalecida ou qualificada. Numa família, certas frases são ditas repetidamente ao

longo dos anos. O poder dessas comunicações assenta no mesmo tipo de simbolismo das imagens de sonho, em que cada imagem está na verdade fortemente organizada.

Ambos tiveram este tipo de comunicação ao longo dos anos. Estou apenas a indicar alguns exemplos. Há anos, quando caminhavas pela rua com o Ruburt, ele exuberante à tua frente, tu dizias frequentemente "Anda mais devagar." Uma simples observação. No entanto, continha de facto, na altura, implicações sexuais, sociais e de trabalho, e foi cuidadosamente escolhida. Queria dizer "Não sejas tão pouco convencional em público." Queria dizer "Não estejas à minha frente sexualmente", significando ainda "Não queiras sexo quando estamos envolvidos noutras questões." Naquela altura, há muito passada, estavas preocupado e algo ciumento com o progresso do trabalho do Ruburt. Ambos sabiam o que aquela observação significava. Esse é um exemplo do tipo de observação que atua como uma sugestão potente em muitos níveis.

Nada faria o Ruburt obedecer, claro, à sugestão, a menos que correspondesse à sua própria aceitação, por causa dos seus próprios medos.

Agora olha para outra observação, feita muito mais frequentemente. "Tens de usar as tuas capacidades. Sei que és altamente dotado." Isso queria dizer "És altamente dotado como escritor." O Ruburt também não tinha de seguir essa sugestão, mas também se encaixava nos seus intentos. Ele tinha as suas razões para a seguir. A observação mais descuidada, em qualquer situação, não é descuidada. Essa é a natureza da comunicação.

Ambos usam a sugestão, individualmente e juntos, para servir os vossos propósitos e crenças. Vocês próprios, se tivessem tempo e inclinação, poderiam rastrear tais questões à medida que operavam em qualquer área ao longo dos anos. Sentiram as capacidades psíquicas do Ruburt, especialmente no início, tão extraordinárias, uma vez que as aceitaram, que cada um sentiu que tinham de ser protegidas — não apenas dele próprio, até compreenderem as capacidades, mas particularmente de qualquer um que pudesse escarnecer, ridicularizar ou atacar. Sentiram, em qualquer caso, até certo ponto, que aqueles com quaisquer capacidades criativas tinham de se proteger assim.

A vossa conversa diária ao longo dos anos transportou um fluxo constante de sugestão, em que o vosso tempo tinha de ser protegido quase a todo o custo. Atenuaram muitas dessas ideias. A sugestão serviu-vos bem a ambos de muitas maneiras. Há anos aprenderam quão potente a sugestão

podia ser quando o Ruburt usou hipnose contigo, e tu prontamente a abandonaste. Não a usaste com o Ruburt, nem o Ruburt fez quaisquer tentativas sérias de a usar consigo mesmo. Experimentaste um papel para ver como te assentava, e não gostaste do ajuste. Além disso, o Ruburt simplesmente não iria trabalhar, e perder tempo de escrita, para te sustentar para que pudesses pintar.

(*21h56*)

Não mudaram exatamente de papéis, modificaram-nos. Seria o Ruburt a ficar em casa. Ele aceitaria de bom grado o encargo financeiro, se pudesse combiná-lo com a escrita, e em troca tu farias muitas das tarefas domésticas. Terias pelo menos segurança financeira para poderes pintar sem preocupações de dinheiro.

Terias uma espécie de isolamento do mundo. Não gostavas de galerias, nem da troca de ideias com o mundo. Querias uma situação onde ambos pudessem escrever e pintar relativamente sem perturbações. A fama relativa do Ruburt quase virou o barco, por isso mais medidas foram tomadas por ambos. Quero que se entenda que estou a usar-vos a ambos como exemplos aqui, pois tais condições operam em qualquer situação. Começaste a aceitar mais responsabilidade física pela casa, e o Ruburt deixou-te. Por assim dizer, encorajaste-o a tornar-se mais dependente dessa forma, enquanto o encorajavas a usar as suas capacidades mentais e psíquicas. Por essas, ele recebeu recompensas verbais. Ele aceitou, percebes, porque também servia os seus propósitos.

À medida que aprendiam, passaram por períodos em que tentavam alterações. Às vezes faziam-no juntos, mas como expliquei há algum tempo, um ou outro interrompia o assunto porque não estavam prontos em conjunto. As sugestões que cada um usava eram invisíveis para vós, enquanto nas vossas vidas criativas a sugestão era bastante evidente. Muitas pessoas têm tais áreas invisíveis, porque isso serve os seus propósitos.

Quaisquer tentativas da parte do Ruburt de ajudar mais na cozinha ou onde quer que fosse, por exemplo, agora levarão tempo, no sentido em que tu poderias realizar a mesma tarefa muito mais depressa — por isso irás deparar-te com as tuas velhas crenças sobre o valor e o uso do tempo.

O exercício desta noite, e os seus resultados, deram-vos um pequeno exemplo preliminar da potência da sugestão quando decidem usá-la em conjunto para tal propósito.

As próprias palavras que usas, novamente, por mais espontaneamente escolhidas, têm significados em muitos níveis, e falam da tua própria intenção, Joseph, tanto quanto da do Ruburt. Antes, percebes, quando eu abordava tais questões, ficavas defensivo, a pensar "Tenho de vigiar cada palavra que digo?" ou "Como é que a sugestão pode ser assim tão importante?" O Ruburt reagiria da mesma maneira.

Contudo, nessas áreas em que são tão competentes tais questões nunca surgiriam. Não preciso de te dizer para não dizeres ao Ruburt que ele é um boi estúpido e sem talento. Não preciso de dizer ao Ruburt para não te dizer que és um pintor sem talento. Tal coisa nem vos passa pela cabeça. Não precisam de se vigiar a cada momento, para que não deem sugestões negativas nessas áreas.

O Ruburt diz constantemente a si mesmo que não consegue andar normalmente. É razoável que ele diga que neste momento não está a andar normalmente. No entanto, a capacidade de andar normalmente é dele. Ele pode andar normalmente. Ele hipnotizou-se a si mesmo para acreditar que não consegue. Tu ajudaste a reforçar essa sugestão, por razões que agora devem ser óbvias.

Agora, pega numa pessoa dotada como escritora e aplica-lhe constantemente a sugestão contrária, de que não consegue escrever. Essa pessoa acabará por deixar de tentar. Deixará de escrever por completo ao fim de algum tempo. Poderá assinar um cheque, ou rabiscar uma carta insuficiente a um familiar, e até a sua própria caligrafia poderá deteriorar-se. A capacidade de escrever continua lá, embora o seu desempenho esteja tão impedido como o do Ruburt ao andar.

Quando estavas a falar da carta do jovem cavalheiro inglês, o Ruburt ficou impressionado com o seu progresso. Tu disseste "Mas ele estava a andar", querendo dizer que o Ruburt não estava. O Ruburt está a andar — tão mal quanto o nosso escritor hipotético está a escrever. O seu andar está comprometido, mas a capacidade está lá. O teu mundo é um mundo de sugestão, pois a sugestão implica direções, comunicações para agir ou não agir em certas direções.

Ninguém aceita uma sugestão contra a sua vontade, mas poucas pessoas conhecem a sua vontade. Estão tão habituados a acreditar que existe uma mente consciente que chamam de vontade, e uma mente inconsciente cujas intenções são desconhecidas para vós, e aparentemente não vossas, que vós, referindo-me às pessoas em geral, não estão

conscientes da vossa própria vontade, do vosso próprio desejo, da vossa própria intenção. Não estão conscientes, enquanto povo, de toda a vossa consciência, e falo agora em termos pragmáticos, não esotéricos.

(*22h24*)

Um exercício como o desta noite simplesmente permite-vos unificar a vossa vontade com o vosso corpo, e colmatar a lacuna da separação artificialmente formada, acalmar o pânico, unificar o chamado consciente e inconsciente, e tais exercícios libertarão energia, não apenas para a recuperação do Ruburt, mas reviverão automaticamente as vossas vidas psíquicas. Estão a tomar controlo consciente da magia das palavras, para as usarem com novos intentos e mudarem dramaticamente os antigos.

Sem o saberem, passaram pelo mesmo processo quando iniciaram aquilo de que agora tentam sair. Não houve sessões formais, mas houve impedimentos, pois nessa altura estavam momentaneamente convencidos das vossas próprias dificuldades físicas. Tiveram de se sugerir a vós próprios para sair dessas dificuldades, com a ajuda do Ruburt. Tiveram de se convencer de que não só eram capazes, mas fisicamente capazes o suficiente para tomar conta das tarefas do Ruburt — e isto numa altura em que ele levava os pacotes pesados escadas acima.

Ele nem sequer estava a ganhar dinheiro com a sua escrita. Perante isso, tu tornaste-te o fisicamente ágil. Tudo isto foi conseguido através da sugestão. De várias maneiras, o Ruburt foi recompensado pela espontaneidade mental e psíquica. Tu foste recompensado pela agilidade física e pela tua pintura. Ele foi desencorajado da atividade física e da espontaneidade social. Isto serviu durante muitos anos. A constituição forte do Ruburt é espantosa. Até os seus estados de espírito gerais permaneceram exuberantes durante anos. Não houve necessidade de mudar durante algum tempo.

A vossa crescente compreensão, no entanto, começou a ameaçar essa estrutura, pois viram que a própria vida era uma arte. De certa forma, muito do que vos disse ameaçava a vossa estrutura, pois as minhas ideias de espontaneidade chocavam com as vossas crenças e com a necessidade de disciplina acima de tudo. As vossas crenças sobre o tempo impediriam tirar tempo para exercícios de relaxamento ou para sugestão, como o de hoje. Sabiam quão bem a hipnose funcionava, embora o termo não tenha significado.

Gostaria simplesmente que ambos, sem exagerar a questão, estivessem mais conscientes das vossas conversas, sem as monitorizar. Observem como usam a sugestão naturalmente para reforçar e encorajar as vossas atividades criativas, e como a usam de outras formas. Vocês querem dizer o que dizem. As vossas palavras são literais e simbólicas ao mesmo tempo.

Dói ao Ruburt andar. Ele está convencido disso, ele disse-o a si mesmo tantas vezes. Um homem que vos escreveu disse que ficava enjoado sempre que tentava escrever, e o Ruburt viu facilmente a sugestão a operar. Tentem inverter a sugestão.

Consegues escrever um pouco mais?

("Sim.")

Sobre as previsões do Ruburt (*sobre o correio de ontem; muito bem-sucedidas*): muitas pessoas consideram tal desempenho impossível. Sabem tudo o que há para saber sobre essas questões que dizem respeito às vossas vidas. Esse crítico (*Donald Newlove*) tem ligações com o Ruburt no Plano subjetivo, por causa das velhas intenções do Ruburt quando publicou nas revistas masculinas.

Ele estava relaxado esta manhã, até certo ponto, permitindo que as suas capacidades fluíssem, e quaisquer experiências psíquicas que ele tente agora serão benéficas sob muitos pontos de vista. Experiências de "hipnose", novamente, libertarão os vossos fluxos de energia, ambos. A sugestão opera como um organizador, trazendo-vos do Plano subjetivo exatamente aquilo que querem. Os vossos propósitos mudaram. Agora querem que o Ruburt seja fisicamente flexível, fisicamente ágil. Têm então de alterar a sugestão que o Ruburt principalmente, e tu secundariamente, têm estado a dar. Terei mais a dizer sobre sugestão no sábado. Pois ela aplica-se também de outras formas além das verbais.

Os objetos têm valor sugestivo. Por exemplo, gostaria de ter uma das vossas raquetas de badminton, e uma peteca, por perto, visíveis, pelo seu valor sugestivo. Não precisam de tocar nos objetos por agora. Terei também alguns comentários no sábado sobre a história de terror psíquica no *Enquirer*, enfatizando o poder da sugestão noutra área.

Fim da sessão, e uma calorosa e sugestiva boa noite.

("Muito obrigado, Seth.")

(*22h51. Assim que a sessão terminou, a Jane voltou imediatamente ao seu estado extremamente relaxado. Durante a sessão tinha estado tão ativa e animada como de costume, no entanto, a sua entrega foi boa, etc. Mas*

agora, sentada no sofá, voltou a ter dificuldades de coordenação. Bocejava repetidamente, e por aí fora.)

SESSÃO APAGADA

10 DE DEZEMBRO DE 1977

(A Jane queria saber acerca da reação tardia que sentiu às minhas sugestões na segunda-feira passada, depois do nosso primeiro episódio desse tipo, seguindo as instruções do Seth. Os efeitos que sentiu estão descritos nas notas da sessão de 5 de Dezembro. Manifestaram-se depois da sua sesta. Desde então, fiz sugestões à Jane duas vezes, sendo a última ontem, à hora da sesta. Pelo que conseguimos perceber, as reações dela ao primeiro episódio de sugestões foram até agora as mais profundas. A Jane também se deu a si própria um desses períodos de sugestões.)

(Hoje, a perna direita da Jane "sentiu-se definitivamente mais direita esta tarde", em duas ocasiões, uma delas depois da sesta. Ela também notou efeitos semelhantes após o nosso primeiro período de sugestões. Hoje, o lado esquerdo da cabeça, pescoço e maxilar libertou-se ainda mais, bastante mais do que o habitual, disse ela. Os olhos dela têm estado geralmente melhores. A Jane não sabe qual sessão de sugestões — ou se todas, digamos — trouxeram quais efeitos. No geral, os ânimos dela têm estado melhores, caminhar já não lhe dói tanto.)

(Hoje à noite, para o Seth, ela tinha perguntas sobre as vacinas de humanos e animais. Se criamos a nossa realidade, como é que uma vacina funciona, mesmo que não a queiramos, ou que não acreditemos nela? Porque funcionaria mesmo que nos fosse dada sem o sabermos? E porque é que um animal responderia a uma vacina, se ele não poderia saber nada acerca dos nossos sistemas de crenças, etc.? Há várias perguntas que surgem da pergunta original.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: tiveste uma reação tardia na primeira sessão até certo ponto isto foi resultado das tuas próprias sugestões porque disseste que o corpo do Ruburt continuaria a relaxar enquanto dormia é uma boa ideia usar sugestões posteriores continuando os benefícios durante partes mais tardias do dia ou da noite algum do relaxamento também não foi aparente até que o Ruburt começou a usar o corpo podes geralmente esperar dois tipos de

resposta — uma relacionada com o relaxamento e outra com um melhor funcionamento ou desempenho a resposta de relaxamento após a primeira sessão na verdade ajudou a preparar o terreno para o melhor funcionamento que o Ruburt notou em várias áreas do corpo esta noite embora estes possam aparecer juntos ou separados o relaxamento e o funcionamento continuam na segunda sessão estavas cansado na altura — cansado em vez de digamos relaxado mesmo assim as sugestões que deste nessa sessão permitiram que músculos específicos relaxassem ainda mais embora sem se notar também contribuindo para a libertação do pescoço que o Ruburt sentiu esta noite.

A perna direita tem estado a preparar-se há algum tempo para se endireitar mais o processo só foi notado hoje a dificuldade recente das últimas duas semanas ou assim ao subir o degrau da garagem foi simplesmente o resultado de mudanças em ambas as pernas — bastante benéficas embora em certas posições sempre que o peso tenha de ser colocado exclusivamente numa perna então surgem desigualdades essas desigualdades no entanto também fazem com que ele use reservas musculares e desencadeiam maior força do que ele tinha subir o degrau hoje embora difícil na verdade ajudou a perna direita na sua libertação lembraste o Ruburt de sugestões que deste a ti próprio uma vez ele alterou-as os teus comentários contudo e o uso que ele fez deles tornaram-se um exemplo de comportamento sugestivo criativo porque ele agarrou a ideia do luxo do movimento e percebeu que relaxamento é movimento isto também deve ser sublinhado nas tuas sessões de sugestões.

As sessões de certa forma serão cumulativas não há necessidade de nenhum de vós temer que o corpo vá de repente relaxar-se num monte inerte isso não representa nenhum perigo real e representa apenas medos antigos sobre a natureza do relaxamento o Ruburt pede-te para adicionares sugestões para inspiração faz isso porque isso tranquiliza-o que relaxamento e inspiração de facto andam de mãos dadas

Observa as sugestões que dás a ti próprio acerca da tua escrita e do “Desconhecido” simplesmente sê consciente e atento aos teus próprios pensamentos porque eles funcionam como sugestões.

O vosso amor ontem à noite foi altamente benéfico para ambos a atividade física em si é excelente permite ao organismo libertar tensões de forma prazerosa além de todos os outros benefícios que já mencionei mais do que uma vez.

De facto, conseguiste uma boa ligação com o Plano subjetivo na ocasião que mencionaste *(Dezembro de 1981; ver o meu caderno de sonhos)* podes tentar de forma suave imaginar o Plano subjetivo nas tuas sessões com o Ruburt adormeces rapidamente no entanto a simples imagem mental que usas para o Plano subjetivo pode ser uma excelente ferramenta sugestiva antes de dormir.

(22:15.) É bastante verdade dizer que o Ruburt se hipnotizou a si próprio para a sua condição física porque no passado até certo ponto acreditava que era necessário até certo ponto de forma menor e com qualificações tu também acreditavas na mesma coisa e por isso as sugestões que deram um ao outro coincidiam o facto de estarem dispostos a fazer um esforço consciente para mudar essas sugestões é altamente vital essa é a mudança que nenhum de vós estava disposto a fazer antes.

O Ruburt pensou em calçar sapatos e quando chegaste a casa ele usou-os até à sesta sugiro que ele faça disto mais um hábito porque os sapatos têm um valor sugestivo como ele bem sabe na verdade por agora usar sapatos uma boa parte do dia é suficiente para ele a mudança de andar descalço para calçar sapatos e voltar permite ao corpo uma alteração benéfica da postura.

Tentem esquecer todas as ideias de que o Ruburt possa relaxar-se de tal forma que ficaria em dificuldade — que não conseguiria mexer-se por exemplo ele pode estar demasiado relaxado para se levantar durante uma hora ou precisar da tua ajuda no momento mas o corpo simplesmente não vai colapsar se relaxar e essas ideias poderiam impedir o vosso progresso isso é exatamente o que o Ruburt tem temido relaxar e por isso tais ideias parecem confirmar tais preocupações desnecessárias até certo ponto.

O corpo é um organismo responsivo a vossa vida depende dessa relação íntima entre corpo e mente não podes obrigar um corpo a estar idealmente saudável — significando nunca indisposto de forma alguma livre do mais ligeiro mal-estar de certa forma as doenças são definitivamente parte da saúde porque a própria vida consiste num alinhamento fino de desequilíbrios uma doença pode de facto proteger-te de uma mais forte ou de um curso de ação prejudicial que de outra forma seguirias no âmbito maior da atividade — estou a tentar pôr isto de forma simples — um casamento infeliz por exemplo está ao mesmo nível que uma doença crónica mas não fatal não é simplesmente que doença seja doença e relações sejam relações mas que o indivíduo geralmente tenta

alcançar as melhores condições possíveis para uma existência espiritual emocional e física satisfatória de acordo com crenças e intenções em diferentes momentos da vida certas áreas podem tornar-se prioritárias enquanto outras áreas igualmente importantes são largamente ignoradas ou desvalorizadas e nesse caso sofrem é completamente inútil dizer que as decisões das pessoas nesses assuntos estão certas ou erradas estão simplesmente as mesmas aplicam-se por exemplo às condições nacionais até que finalmente as áreas ignoradas se tornem tão óbvias que algo tenha de ser feito.

Não há separação entre corpo e mente por isso o corpo também tem considerações emocionais a ter em conta tem razões mentais para as suas ações então tal como a mente tem razões físicas um casamento infeliz por exemplo trazendo anos de solidão ou amargura é novamente a mesma coisa à sua maneira que digamos pedras nos rins crónicas tal pessoa pode no entanto de acordo com intenções crenças e foco estar numa saúde física bastante decente — porque a saúde pode ser uma prioridade toda a situação de vida pode ser desagradável mas estou a tentar mostrar que nem todos os males são necessariamente físicos haverá mudanças imagino nas vossas sessões à medida que avançam juntos para uma resolução ainda maior para que se atrevam a fazer sugestões que agora nem sequer pensariam.

Vou terminar a nossa sessão no entanto sugiro o seguinte vejam televisão ou o que for mas imaginem — levemente agora — uma pirâmide com cada um de vós na base a subir em direção ao Plano subjetivo a energia que sentem em qualquer programa que vejam imaginem quase como um gerador como energia aqui a atrair poder do Plano subjetivo para a sala para o corpo do Ruburt e o teu ativando ambas as vossas existências físicas e psíquicas.

Tenho uma razão para isto como tenho para tudo estou ciente das vossas perguntas guardem-nas para a próxima sessão e façam também a vossa imagem mental brevemente antes de dormir.

As minhas mais calorosas saudações e uma afetuosa boa noite

(“Obrigado, Seth. Boa noite.”)

(Ficámos surpreendidos com o fim precoce da sessão. A Jane disse que estava disposta a continuar, mas… Ambos experimentámos as sugestões de energia do Seth enquanto víamos televisão. Também tentámos depois de irmos para a cama, mas como de costume adormeci demasiado depressa. A Jane também.)

SESSÃO APAGADA
12 DE DEZEMBRO DE 1977

(Estávamos a preparar-nos para ter uma sessão de sugestões esta tarde, à hora da sesta, quando fiquei perturbado devido a uma conversa nossa. Não a realizámos, mas dormimos em vez disso. Enquanto esperávamos pela sessão desta noite, a Jane disse que "ficou um bocado em baixo" por causa disto, mas acrescentou que não havia dúvida de que a perna direita estava a fazer progressos no processo de se endireitar mais. Ela também sentia mais liberdade no facto de poder balançar os braços para cima e para baixo, mais afastados das costelas.)

(Eu tinha-me esquecido das perguntas da Jane na última sessão, sobre a vacinação de humanos e animais.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: em grande parte a vacinação, e esse tipo de medicina preventiva, são o resultado dos vossos métodos particulares de lidar com o mundo. Dá-nos um momento... Em momentos históricos, conforme os concebem, o homem pré-industrial não teve necessidade desses dispositivos específicos. Ele lidava com a realidade de forma diferente. Não é necessário dizer que o seu modo fosse melhor, mas era vastamente diferente. Parte disto é extremamente difícil de explicar em termos que façam sentido, por ser claro que todo o sistema de crenças do vosso tempo carrega evidências físicas de que tais inoculações funcionam.

A crença esteve na qualidade miraculosa da ciência sob cujo apanágio tais inoculações começaram tiveram início. Há, conforme vos disse, literalmente infinitas formas de se relacionar com o corpo e com o mundo cada uma das quais funcionará — pelo menos o suficiente para que o sistema pareça sustentar-se.

Vacinas específicas são administradas sob várias condições. E elas vão afetar o sistema biológico. As pessoas que tomam tais vacinas na vossa própria cultura fazem-no agora geralmente por não quererem a doença em questão, e acreditarem que a vacina a impedirá. É impossível dizer de antemão quantos desses indivíduos contrairiam a doença de outra forma, no entanto as doenças vêm e vão independentemente de serem administradas vacinas.

Os mecanismos operam de tal forma que agora a crença geral chegou a tal ponto que os mesmos resultados seriam praticamente obtidos mesmo

que fosse administrada uma vacina sem valor específico. A mente é tão eficaz contra vírus como qualquer outra coisa — e nesses casos hipotéticos reações imunitárias seriam desencadeadas biologicamente através das crenças da mente.

Presentemente não podem permitir-se esse tipo de método porque não acreditam que a mente por si só possa ajudar a proteger o corpo contra doenças causadas por bactérias ou vírus. Em muitos casos sempre que a vossa cultura e as chamadas culturas primitivas se cruzaram, as vacinas funcionaram quer os nativos acreditassem ou não numa vacina específica, porque acreditavam no "poder superior do homem branco" e estavam tão hipnotizados pelo misticismo do médico branco como estavam pelos seus próprios curandeiros.

Mais uma vez muito difícil de explicar — porque se acreditarem que as doenças são transmitidas por vírus e por bactérias então as evidências serão esmagadoras nesse sentido. Parece ser um facto que certas doenças sejam assim transmitidas. Parece o maior disparate, por outro lado, acreditar que as doenças sejam causadas por espíritos ou demónios. Todavia, em cada sistema de crenças as evidências são esmagadoras, e na vasta natureza da realidade, ambas as noções são igualmente irrelevantes e uma não é mais verdadeira ou mais falsa do que a outra — uma verdade difícil de aceitar para o homem moderno.

O mesmo se aplica ao tratamento que vocês dispensam aos animais. Os animais respondem ao vosso sentimento, à vossa intenção. Vocês não atribuem crenças aos animais. Parece inconcebível conceder-lhes algo que se aproxime de uma opinião ou crença. Parece que sejam inocentes de ambas. Na verdade, os animais sofrem imenso porque muitas vezes ficam tão aterrorizados com os métodos modernos da medicina que uma vacinação contra uma doença prontamente provoca o surgimento de outra.

Doenças foram erradicadas através do uso de vacinas. Em culturas passadas as doenças foram erradicadas através da intercessão de estados de espírito positivos, ânimo e moral elevados. Contudo, a natureza específica das vacinas significa que mais e mais se tornam necessárias nesse sistema, pois o medo de cada nova doença descoberta torna-se primordial — e não se dar tempo, nos vossos termos aqui, a que o corpo responda naturalmente a essas condições naturais, e assim construa uma imunidade natural, biologicamente falando.

Uma criança tem bastante consciência das crenças dos pais e bastante consciência da autoridade dos pais e do médico. As vacinas têm um grande efeito mágico sobre as crianças nesse sentido. Os bebés mantêm uma forte ligação telepática com a mãe que não é cortada durante algum tempo de modo que as vacinas administradas ao bebé podem funcionar, por causa disso, assim como uma criança também pode ser protegida noutros sistemas quando a mãe invoca o ânimo apropriado.

Vocês classificam os vírus como as pessoas fazem classificam os demónios. A causa das epidemias, por exemplo, é como vos disse nos primeiros capítulos de *Manifestações de Massa*. É considerado de certa forma supersticioso desconfiar das vacinas preventivas; no entanto o corpo sabe que, no geral, idealmente, não faz sentido infligir nem que seja uma infeção ou doença mínima ao corpo, introduzir elementos estranhos que não foram naturalmente aceites pelo corpo no seu próprio contexto. Por isso muitas vezes essas inoculações ou vacinas preventivas — por inoculações refiro-me aqui a todo método de introdução forçada de doença — esses métodos frequentemente provocam outros efeitos de natureza indesejada.

(22:17.) Muitas vezes não consideram a biologia do corpo no seu todo e o corpo individual específico muitas vezes é ignorado de modo que acabam com poções produzidas em massa produzidas em geral para "o corpo" e em definitivo não feitas à medida de qualquer corpo individual. Isso é altamente desvantajoso e os efeitos são impossíveis de quantificar no que diz respeito à profissão médica.

Os paradigmas individuais entram fortemente em ação, é claro. Tu próprio tiveste dificuldades com as vacinas de Salk (poliomielite). Tiveste medo de tomar o tratamento e medo de não o tomar. Cada um de vós teve complicações. Noutra ocasião recebeste vacinas — creio que um tratamento contra a raiva na Califórnia.

("Foi contra o tétano depois de ter pisado um prego enferrujado," disse eu. A Jane, enquanto Seth, acenou afirmativamente com a cabeça.)

Não terias tido dificuldades sem a vacina na altura. Na altura sofrestes um choque inicial mas o corpo poderia ter lidado com isso. Agora precisam de vacinas generalizadas Na sociedade em geral necessitam de vacinas em larga escala contra as doenças infantis e afins, por a crença nas vacinas estar tão enraizada.

(22:25.) Dá-nos um momento... Estou a avançar com cuidado porque muito disto poderia ser mal interpretado. De certa forma a medicina moderna trouxe muitas das complicações que agora a assediam. Quando as mulheres tinham filhos a mais no passado, muitos não chegavam à idade adulta. No quadro mais amplo da realidade isso fornecia uma estrutura para que os indivíduos experimentassem a infância sem crescer até à maturidade. Parecerá a maior falta de compaixão dizer que tal situação fosse a mais natural, e a longo prazo, a mais vantajosa para todos. No entanto pode-se dizer isso porque esse quadro funcionava individualmente e encaixava nos objetivos da espécie. A qualidade de vida é tudo. Havia menos suicídios pois os que sobreviviam, sobreviviam devido à sua própria intenção, ao seu próprio desejo, e os jovens morriam quando lhes parecia natural. Morriam naturalmente isto é e de forma completa e não ficavam indecisos entre a vida e a morte.

Faz a tua pausa

(22:32—22:45.)

Esta sessão é um pouco uma miscelânea. Queria, entretanto, dizer algo sobre as tuas perguntas.

(Recentemente eu tinha dito à Jane que seria bom se o Seth dissesse algo sobre os oradores e as contrapartes.)

Os oradores, por exemplo, trazem informação para o vosso sistema de realidade para além desse corpo de conhecimento fisicamente disponível para vós eles inserem isso na estrutura do vosso tempo no entanto porque de outra forma não seria compreendido de todo até certo ponto todos são um orador em termos mais profundos há Oradores com maiúscula que se especializam quase sempre as artes estão envolvidas e servem como um meio no que diz respeito à expressão física para além de usarem tal expressão no entanto os oradores tornam-se as vozes nos sonhos das pessoas.

Os oradores operam em capacidade individual e no entanto afetam as condições de vida em massa porque podem apontar alterações necessárias digamos num sistema político muito antes de isto ser evidente os oradores usam a linguagem mas estendem-na para além dos seus limites são comunicadores natos dotados de modo que as suas obras afetam não apenas as vidas conscientes dos outros mas também mudam e alteram os padrões de sonho.

As pessoas sonham com os nossos livros por exemplo sonham connosco os três tornamo-nos símbolos importantes tanto nas suas vidas acordadas como nos sonhos.

Talvez não percebam quão importante isso é não estão apenas a efetuar mudanças de topo isto é de realidades superficiais mas os livros estão a chegar a esse meio criativo do sonho individual e coletivo — onde toda a mudança importante tem de começar.

Não vou discutir convosco e não estou de forma alguma a justificar quaisquer dos métodos do Ruburt na infeliz restrição que ele impôs ao corpo dele gostaria de fazer uma observação: têm muitas vidas cada pessoa sabe isto a nível inconsciente alguns sabem-no conscientemente quaisquer decisões tomadas são tomadas com isso em mente podem decidir por exemplo pôr todos os ovos no mesmo cesto numa vida sabendo muito bem que noutra estão a seguir um curso de ação aparentemente mais apropriado esta não é a única vida que conhecerão quaisquer desafios triunfos ou problemas devem ser considerados à luz disso.

(Se tivesses apenas uma vida para viver, seria certamente uma tragédia se cometesses algum erro importante. Seria até uma tragédia se não cometesses nenhum — pois qualquer caminho que tomasses pareceria ter sido feito à custa de inúmeros outros, talvez mais promissores.)

(22:59.) O corpo do Ruburt é também um método de comunicação é comunicação quero que ele dê outra sugestão para um sonho de reencarnação turca e quero que ele sugira que veja a sua vida no contexto de outras que também são dele — pois delas pode tirar maior compreensão energia e o conhecimento de que vitalidade física e vitalidade mental e psíquica andam muito bem de mãos dadas ambas as últimas frases são importantes

Quando ele fez as suas escolhas anteriores que levaram à sua dificuldade fê-las num contexto mais pequeno e quando considera a sua condição ainda o faz à luz de uma vida apenas privando-se assim de outro conhecimento bastante pessoal que está disponível vão notar se acompanharem que os vossos altos e baixos correspondem em grande parte como esta tarde e o período de domingo estou a dizer tudo isto com suavidade o Ruburt preocupou-se em demasia esforçando-se demasiado ambos deixaram o Plano subjetivo escapar dos vossos pensamentos — de um modo geral a fé saiu pela janela se ambos lerem as vossas afirmações de manhã e tu e o Ruburt lerem as dele juntos isso ajudará a programar o

dia podem lembrar-se mutuamente quando se sentirem em baixo pelo menos para ler essas afirmações pois o trabalho é facilmente feito aí no Plano subjetivo.

A perna direita do Ruburt está no processo de esticar e alongar o maxilar e os ombros estão a libertar-se mais mas ele comparou essas melhorias — das quais está consciente — negativamente com o estado completo de agilidade que agora tanto deseja aceleram o processo de recuperação ao relaxarem e confiarem nele ele tentou acelerá-lo projetando negativamente os problemas presentes para o futuro esperando assustar-se o suficiente para recuperar mais depressa os métodos principais novamente para ele — um: ler as afirmações de manhã e sempre que necessário dois: o Ruburt deve pensar em ideias e na sua escrita nas horas dedicadas a isso deve permitir-se liberdade criativa então três: deve lembrar-se de que o seu desejo e intenção estão a impressionar o Plano subjetivo e que tanto quanto possível deve relaxar os seus esforços aqui.

Tentem fazer as vossas sugestões mútuas quando sentirem que têm uma boa ligação com o Plano subjetivo foram sensatos por não o fazerem hoje o Ruburt tentou então auto-hipnose mas estava tão preocupado em saber se teria ou não resultados que durante algum tempo simplesmente se esgotou com preocupação e ansiedade mesmo assim realizou a sessão no entanto e deu a si próprio espaço para respirar.

Não é uma tragédia não importa se num determinado dia ele pensa pela sensação das pernas que não quer sair há períodos de estabilidade como ele sabe em que se esquece do problema e outros períodos em que uma perna está "a trabalhar" mais do que a outra é um erro preocupar-se por antecipação quando estão bem é quando estão a manter o Plano subjetivo em mente e quando fazem um esforço para reforçar a fé um do outro esse é o único esforço que precisam fazer.

Os teus próprios sonhos recentes transmitiram-te a mensagem a criatura que desapareceu ou murchou quando a atacaste era a dúvida triunfaste quando recusaste estar à mercê das tuas dúvidas há uma passagem que o Ruburt leu algures: "não aceites conselhos dos teus medos" — um excelente conselho.

As tuas próprias dificuldades depois de usar a pá tornam-se exageradas porque também fazes uma divisão entre o que pensas ser a tua própria vida mental em oposição à orientação física do mundo como se de alguma forma a vida mental te tornasse inapto para a atividade física a

ênfase no exercício está enormemente sobrevalorizada e o atleta mais experiente pode morrer no caminho o corpo é uma expressão mental no entanto os pensamentos são expressos fisicamente não há tremor físico que não seja primeiro um tremor mental.

(23:24.) Enquanto orador trago para o vosso mundo informação que geralmente não faz parte dele e noutros termos como oradores vocês próprios contribuem com o vosso conhecimento do mundo como ele é no vosso tempo juntamente com esse conhecimento mais vasto que faz parte da vossa herança estão conscientes dos livros que escrevemos e das sessões que realizamos não estão conscientes das ramificações maiores das comunicações que continuam tanto enquanto dormem como enquanto estão acordados não estão conscientes dessas dimensões maiores de atividade que continuam enquanto trabalham nas vossas notas ou familiarizados com os milhões de pessoas que lhes irão responder na sua vida consciente e no nível multi-consciente dos seus sonhos ajudará se tiverem isso em mente

Fim da sessão.

("Muito bem.")

Quando tiverem momentos de fé corram a contar ao outro não importa o que estejam a fazer.

As minhas mais calorosas saudações

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(23:28. O ritmo da Jane tinha sido bom durante toda a sessão e achei o material excelente. É depois do jantar no dia seguinte enquanto escrevo estas notas. A Jane quer que acrescente aqui que hoje teve muitas melhorias nos olhos e noutras partes do corpo. Fomos passear de carro e às compras hoje para o Natal e ela gostou muito da viagem. Depois do jantar sentada no sofá teve o que chamou de um "relaxamento profundo" — um termo disse ela que raramente usava em relação à sua condição. Estava obviamente extremamente relaxada mas ainda assim conseguiu ir à casa de banho e depois para o seu quarto de escrita.)

(Disse-me que era difícil de descrever mas que tinha uma sensação diferente de peso no corpo como se estivesse a relacionar-se melhor com o chão. A sensação é muito semelhante à que experimentou após o nosso primeiro período de sugestões acrescentou em que as minhas sugestões produziram uma sensação diferente e melhor de peso corporal até nas solas dos pés. Parece esta noite que essas sugestões ainda estão a operar

— ou que a Jane simplesmente aprendeu com elas e o corpo está a responder em conformidade.)

SESSÃO 815 (PARTE APAGADA)

17 DE DEZEMBRO DE 1977

(O seguinte material é da 815.ª sessão.)

(22:48.) O Plano subjetivo — isto não é ditado — foi a base por exemplo da magia branca e negra ambas enfatizam a importância da imagem e do desejo as vossas imagens mentais são portanto obviamente muito importantes e duas do Ruburt de natureza negativa foram desfeitas muito importante: ele levantou-se da cama com bastante facilidade em comparação com comportamentos anteriores na noite passada surpreendendo-se isso foi o resultado de algum do seu bom trabalho no Plano subjetivo.

Ele não teve quase tanta dificuldade com as calças na casa de banho e a imagem antiga foi largamente alterada viu-se a tentar andar sem a mesa na outra manhã espontaneamente e antes do pequeno-almoço — um sinal de futuro movimento físico desse tipo ficou de pé ao mesmo tempo enquanto lhe punhas o casaco algo para ele impensável há algum tempo essas foram de considerável importância mas não foram significativamente consideradas foram esquecidas de um modo geral não totalmente claro.

Hoje fez um pouco melhor nos degraus da garagem — porque está como disse num período de transição e agora consegue puxar o corpo mais para cima o banco já não era confortável simplesmente porque os músculos estavam a esticar-se mais mas o medo do que parecia um mau desempenho anteriormente levou-o a algumas projeções negativas depois teve de lidar com elas o que fez mas não eram necessárias.

As imagens mentais são vitais são mais eficazmente usadas quando executadas de forma lúdica e quando não envolvem contradições o Ruburt teve ontem uma ideia e esqueceu-a: fingiu mentalmente que estava a esquiar isto é excelente ele não planeia esquiar não há contradições envolvidas mas a imagem envolve a assunção de mobilidade física.

Quando usarem sugestões em conjunto elas devem ser em grande parte lúdicas ou relaxantes ou autoritárias se deres as sugestões ao Ruburt têm de ser sugestões nas quais acredites se estiveres num estado depressivo

ou indisposto claro que isso é comunicado telepaticamente e de outras formas o mesmo se aplica às sugestões que dás a ti próprio por exemplo se quiseres relaxar e estás tenso muitas vezes é mais simples contornar a questão e dizer a ti próprio em vez disso para imaginares uma cena pacífica nesse caso vais relaxar sem ordenares aos músculos que o façam reages a imagens tanto quanto a palavras.

IMAGENS FAMILIARES tornam-se impressas, tal como os vossos jogos de televisão podem ficar impressos no ecrã da televisão.

Estou a falar de forma bastante geral aqui para estabelecer certos pontos bastante específicos no entanto quando mudam pormenores de qualquer tipo na vossa vida até certo ponto mudam as vossas imagens mentais quando mudam a vossa rotina mesmo que ligeiramente fazem o mesmo quando mudam os móveis da sala aplica-se o mesmo podem usar esse conhecimento frequentemente de modo que tais mudanças representem as suas alterações interiores simbólicas.

Peguem nas últimas frases e apliquem-nas criativamente tais sugestões inocentes minhas são geralmente bastante importantes pensem em imagens físicas pouco habituais e experimentem-nas mentalmente como se estivessem a prová-las algumas delas vão "pegar" trazendo para a vossa experiência oportunidades que estiveram latentes por razões em que não vou entrar agora e falando de forma simples estão ambos a entrar num período fértil em parte devido a crenças alteradas de modo que a vossa relação com o Plano subjetivo é mais íntima em termos práticos agora — e gostaria que aproveitassem isso.

Não será preciso grande esforço extra da vossa parte para se lembrarem novamente do significado dos vossos sonhos e para os trazerem para um foco mais prático e útil.

(Cheio de entusiasmo:) isso é o fim da sessão a menos que tenham perguntas.

("Não, acho que não.")

Então despeço-me com uma calorosa boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

(23:12.)

SESSÃO 816 (PARTE APAGADA)

26 DE DEZEMBRO DE 1977

(O seguinte material é da 816.ª sessão.)

(22:22.) Tenho algumas observações — não novas quero que mantenham a diferença entre as duas estruturas em mente no entanto de acordo com o que estou a dizer estão ambos bastante habituados a perguntar o que está errado — não só em termos das dificuldades do Ruburt mas de um modo geral é difícil explicar o que quero porque as vossas próprias crenças e significados que por vezes formam complicam o jovem (ver a sessão 816 propriamente dita) estava realmente a comparar a sua vida e a Terra de forma desfavorável com um mundo idealizado imaginado para o qual nunca poderia voltar praticamente tudo na sua experiência parecia errado e a experiência parecia-lhe imposta — um caso exagerado claro.

No entanto, de certa forma cada um de vocês faz o mesmo aceitando como um facto da existência que há algo de errado convosco deveriam ter produzido muito mais e muito melhor arte do que produziram isso parece ser um facto de modo que acabam por se culpar de vez em quando há definitivamente algo de errado com o Ruburt caso contrário ele estaria a andar normalmente o Ruburt estaria a andar normalmente se não acreditasse que havia algo de errado com ele.

Grande parte da vossa experiência mental diária baseia-se na proposição de que há algo de errado convosco por uma razão ou outra novamente é difícil dizer o que quero enquanto tento evitar contradições do vosso lado — e no entanto, raramente vos ocorre que podem simplesmente estar a fazer exatamente o que era suposto fazerem ou que estão exatamente no lugar na altura e nas circunstâncias certas.

Raramente vos ocorre que podem estar a cumprir os vossos propósitos de forma magnífica apesar de todas as vossas convicções — pois são de facto convicções — de que não o estão a fazer ou de que de uma forma ou de outra cada um de vocês deveria ser diferente de maneiras importantes do que são.

(22:32.) O vosso jovem o vosso visitante sofre de facto tormentos porque está tão profundamente convencido de que está no lugar errado no momento errado e todas as suas experiências infelizes seguem essa convicção da qual até agora se recusou a abdicar a propósito lidaram ambos muito bem com esse caso evitaram o tipo de confronto direto que teria

resultado se tivessem dito por exemplo “não acredito no teu espírito” ou “não acredito que ele pudesse fazer isto ou aquilo” no entanto toda a vossa atitude mostrou ao jovem que era ele quem tinha de examinar as suas próprias crenças e sem o assustar imediatamente mostraram por inferência a vossa própria crença de que a ilusão dele lhe estava a causar um dano considerável.

Nos termos em que estou a falar aqui e esta noite é uma ilusão acreditar que deveriam ser diferentes do que são em qualquer aspeto importante contra essa ilusão não têm recurso pois não podem ser diferentes do que são.

Quando mantêm tal convicção estão sempre convencidos de que algo está errado e a vossa crença provoca uma condição que vos dá justificação para sentirem isso o Ruburt pode dizer “claro que há algo de errado comigo olha para a minha condição” mas a condição começou quando ele começou a acreditar que deveria ser diferente do que é.

Os teus próprios sentimentos no peito surgem quando sentes que deverias ser diferente do que és não estamos a falar de perfeição mas sim que são ambos perfeitamente vocês próprios a sensação de que há algo de errado então começa a tornar-se um significado forte nas vossas vidas sem controlo começa a ganhar o seu próprio ímpeto de modo que se tornam cada vez menos conscientes do que está certo e cada vez mais começam a procurar provas da vossa convicção.

A correção inerente da vossa posição não pode ser sublinhada mas a vossa apreciação dela e a vossa experiência dessa correção podem ser sublinhadas.

Quase sempre que estão perturbados de alguma forma isso é um reflexo da vossa sensação de que deveriam ser diferentes do que são — a vossa convicção de que erraram numa área importante essa convicção fecha-vos a compreensão de modo que a vossa própria correção não é aparente de modo que uma dimensão vital se perde em termos práticos frequentemente ações que são bastante corretas para vocês parecem então erradas à luz das vossas ideias erradas quero que mantenham tudo isto em mente começando o novo ano talvez com melhores bases.

A compreensão da vossa própria correção abre do Plano subjetivo todos os tipos de oportunidades criativas que vos estavam fechadas porque as vossas próprias ideias fixas até certo ponto vos limitaram estas ideias são extremamente importantes vocês próprios inibiram agora algum material de

Nebene por essa razão o Ruburt inibiu alguma informação psíquica pela mesma razão.

Há poder na simplicidade concentrar-se no que está certo abre maior poder do que podem imaginar neste momento.

Dá-nos um momento... o mesmo se aplica claro à condição do Ruburt pois ele concentra-se constantemente no que ainda está errado mas o material que acabei de dar espero que lhe mostre que ele tem andado a pôr a carroça à frente dos bois.

Se não têm mais perguntas vou terminar a sessão e sugeriria respeitosamente que a levassem a sério.

("Muito obrigado, Seth.")

Um afetuoso boa noite.

("Igualmente. Boa noite.")

(22:58.)

SESSÃO APAGADA

3 DE JANEIRO DE 1978

(A Jane e eu temos estado muito perturbados durante as férias por causa da condição dos olhos dela e dos meus incómodos no peito. Ambos têm sido muito preocupantes. Cheguei a falar em ir ao médico pelos dois motivos. A nossa compreensão original era que a condição dos olhos passaria rapidamente uma vez que a Jane começasse a libertar-se — mas agora parece ser outro estado fixo no esquema geral das nossas vidas. Tivemos várias conversas sobre tudo isto e sobre o que podemos fazer em relação a qualquer uma das coisas. Receio que tenhamos sentido pouco motivo de alegria. Planeámos uma sessão ontem à noite mas ela não se realizou.)

(Não demos atenção à última sessão de 26 de Dezembro de 1977 no entanto contém uma frase em que tenho pensado muitas vezes desde que foi transmitida: "o Ruburt... concentra-se constantemente no que ainda está errado" na verdade isto aplica-se a ambos por isso para esta noite queria uma sessão com respostas para que pudéssemos tentar novamente apesar dos fracassos passados ainda sentia que não sabíamos toda a história sobre os olhos assim como sobre os outros sintomas e que a Jane pode ter inibido algum material sobre esses tópicos)

(Também estava intrigado com os nossos problemas porque como disse à Jane antes da sessão não via onde enquanto indivíduos

estivéssemos a fazer algo assim tão terrivelmente errado acrescentei que não estava a tentar passar a culpa para fora de nós próprios — mas mesmo assim porque é que as reações extremas que sentíamos usei a primeira página do jornal como analogia dizendo que mostrava comportamentos e crenças muito piores do que qualquer um de que fôssemos responsáveis no entanto as notícias e os acontecimentos mundiais pareciam ser feitos por indivíduos que se comportavam muito pior do que nós e que além disso as pessoas envolvidas pareciam não sofrer quaisquer consequências de relevo além de digamos perderem um emprego ou uma eleição etc., havia muito mais o que não precisa de ser repetido aqui concluí dizendo que achava que tínhamos bastante consciência das nossas próprias ações — muito mais do que a maioria das pessoas — então porque as reações tão extremas)

agora boa noite

(“Boa noite Seth”)

vou tentar novamente dá-me tempo para desenvolver isto à minha maneira esqueçam ideias de bem e mal para a nossa discussão por um lado homens que cometem atos aparentemente maus mas que acreditam que esses atos são certos e justificados podem ser levados em relativa segurança durante algum tempo antes que os erros os alcancem porque o poder da sua própria aprovação pessoal é tão forte isso não significa que não enfrentarão consequências mas a sua aprovação pessoal fornece-lhes um leme robusto que frequentemente os mantém a flutuar onde a maioria dos homens talvez se afogasse nas mesmas circunstâncias.

Dei-vos muita informação que aparentemente não penetrou e formulei informação de várias maneiras dei sugestões para seguirem muitas delas e qualquer uma seguida com um sentido de propósito — qualquer uma delas — conduzir-vos-ia na direção certa até têm algumas provas de que assim é as sugestões não foram seguidas com um sentido geral de propósito ou continuidade voltaremos a isso mais tarde.

Por baixo de todas as outras questões e razões em qualquer momento e talvez a resposta à vossa pergunta anterior está o facto mais importante do que percebem de que há algum tempo em áreas vitais não se aprovaram a si próprios não tiveram a vossa própria aprovação um animal aprova-se a si próprio sem pensar certamente não se julga em comparação com outro animal sabe muito bem que alguns são mais fortes e outros mais fracos mas

aprova a sua própria singularidade — exulta nela sem ter outra imagem na mente do que deveria ser tem a sua própria aprovação.

O Ruburt não teve a sua própria aprovação os sintomas físicos são a materialização física dessa desaprovação servem como um lembrete constante das suas imperfeições — mas imperfeições em relação a quê o mesmo aplica-se a ti embora em menor grau.

O Ruburt acredita que devia ser uma personalidade de televisão um curador um escritor um excelente psíquico versado em todas as tradições mais esotéricas uma personalidade magnética acredita que devia ser objetivamente intelectual calmo e sereno e espontâneo ao mesmo tempo devia estar em saúde radiante — radiante — e brilhar no meio da multidão uma tarefa bastante impossível que faria qualquer indivíduo sentir-se bastante inferior por contraste.

Tu esperas ser um grande artista perdido nas complexidades do que pensas ser uma realidade emocional artística inocente de qualquer intelectualidade interferente censuras-te por um lado por um intelecto que te parece separar do contacto emocional imediato com a pintura e com os outros ao mesmo tempo claro censurarias certamente um Van Gogh pelo seu comportamento excessivamente emocional o teu intelecto funciona lindamente nas notas e apêndices do *"Realidade Desconhecida"* mas em vez de te alegrares com isso questionas se as tuas notas não carecem precisamente do tipo de emotividade que tornaria esse tipo particular de objetividade intelectual clara mais difícil quando estás a escrever ficas satisfeito finalmente pelo menos com o funcionamento da tua mente — mas irritado por não estares a pintar quando estás a pintar sentes-te culpado não apenas porque a pintura não traz dinheiro — por agora não é grande preocupação apenas uma acusação persistente — mas também aí discutes com o teu intelecto desejas uma intensificação da preocupação emocional que fechasse a tua mente a tudo exceto à pintura o exercício físico torna-se a área intermédia afastando-te tanto da pintura como da escrita e além disso é um lembrete irritado de que a área de trabalho física — as tarefas — são largamente tuas para fazer.

O Ruburt emula os teus próprios hábitos de trabalho e tenta regular a sua vida criativa de modo a assemelhar-se à tua tenta ser disciplinado cumprir o seu tempo moderar a sua natureza emocional por isso nenhum de vós se aprova a si próprio o "Desconhecido" tornou-se simplesmente a

plataforma mostra as excelentes maneiras como as vossas naturezas interagem e isso é o que o leitor vai perceber.

(22:00.) Também formou uma plataforma para as maneiras como se interpretam mal um ao outro e portanto serviu como um caminho simbólico de disputa a disputa é causada por riquezas criativas e abundância.

O trabalho criativo do Ruburt é altamente espontâneo surge em explosões na sua própria forma fora do tempo ele é muito impaciente com o trabalho envolvido em inseri-lo no tempo os mal-entendidos — e isto já foi abordado — levam a reações excessivas de ambos os lados e levam ambos a interpretarem mal as suas contribuições porque inicialmente não se aprovam a si próprios.

Esperam ser pessoas diferentes do que são — não apreciando de todo as capacidades e características que realmente possuem mas pesando-as constantemente contra outras capacidades e características que disseram a si próprios que deveriam possuir

escreveram o equivalente ao vosso próprio livro de uma perspetiva única no *"Realidade Desconhecida"* mas nenhum de vós foi realmente capaz de reconhecer isso o Ruburt fiel à sua espontaneidade esquecia-se dos detalhes de publicação é a sua tentativa de tentar corresponder aos teus métodos individuais de pensamento que o confunde ele está a produzir os seus livros e os meus — uma produção dupla que implica quase dois calendários editoriais.

Esses livros são mais do que o trabalho de uma personalidade não podem ser ancorados a ideias convencionais de tempo de uma forma estranha vão mais depressa do que as vossas vidas por isso fisicamente têm "tempo de recuperação".

Dá-me um momento... utilizaram muito mais do que percebem as nossas ideias nas vossas vidas diárias tanto para garantir conforto financeiro — mas mais ainda para alcançar a satisfação de que estão de facto a chegar a outras pessoas a ajudar a mudar as suas vidas para melhor têm o conhecimento que muitos não possuem — de que estão de facto a influenciar o vosso tempo porque têm esse conhecimento não percebem a frustração sentida por aqueles cujas palavras têm pouco ou nenhum — de forma geral agora — impacto em termos práticos os vossos horizontes mentais e emocionais alargaram-se de tal forma que agora tomam como garantido um mundo mental que os outros de facto e corretamente veem com admiração.

As vossas realizações individualmente e em conjunto não vos trouxeram a alegria que deveriam porque acreditam de facto que as vossas realizações deviam estar noutro lugar — ou que perante os seres que acham que deveriam ser os vossos eus realizados são quase versões inferiores essa desaprovação corrói as vossas tentativas de mudança particularmente as do Ruburt.

Além de tudo isso estão a tentar viver as vossas vidas de uma forma bastante única de modo que estão privados em grande medida dos confortos a que outros recorrem veem poucas pessoas por isso os vossos estados de espírito podem passar sem controlo de outros e não encontraram medida para ajudar a quebrar padrões negativos de forma eficaz

Quando o fazem, no entanto, veem resultados. Apanham os estados de espírito negativos um do outro, no entanto, por isso atravessam tempestades emocionais. O Ruburt não sente que consiga propriamente ver uma saída. Os vossos sentimentos de espontaneidade e disciplina oscilam.

O Ruburt deve parar de dizer a si mesmo que não quer ver pessoas. Pode não querer receber visitas por vezes. Noutras ocasiões gosta de encontros espontâneos. O problema ocular tem a ver, fisicamente, com a sua postura atual — a falta de equilíbrio entre os dois lados do corpo, causando pressão de um lado da mandíbula e do canal auditivo, o que agrava ainda mais a sensação de congestão no seio nasal, aftando assim os olhos.

Para além disso, no entanto, está o facto de que não se permitem, e ele não se permite, descanso. Sabes quantas vezes, Joseph, pensas na condição do Ruburt, e não é a tua. Por isso podes imaginar como ele é constantemente relembrado dela a cada passo.

("Posso fazer uma pergunta?")

Podes.

("Como é que tudo isto está ligado com a dificuldade em andar?" Com a pergunta, queria dizer como é que as dificuldades de locomoção da Jane ao longo dos anos resultaram da sua sensação de que deveria ser todas aquelas coisas que o Seth mencionou no início da sessão — uma personalidade televisiva, uma grande médium, escritora, e por aí fora. Não tornei a pergunta suficientemente clara, por isso o Seth respondeu em termos mais imediatos — o que também é uma informação valiosa, claro, sobre a qual podemos agir. Contudo, a pergunta original mantém-se, e

expliquei-a à Jane depois da sessão; ela sugeriu que a colocasse novamente da próxima vez.)

Ele favorece neste momento um lado, e todo o peso e ênfase e direção levam-no para a direita. A perna esquerda é mais comprida, portanto o esforço está atualmente aplicado ao lado direito. Tanto o ângulo da cabeça e da mandíbula como a posição dos braços estão envolvidos. Mas o pescoço, aqueles ligamentos e músculos, suportam em grande parte a tensão, de modo que a pressão é exercida sobre a mandíbula do lado direito, e isso em certa medida dificulta a drenagem do seio nasal nessa área.

Toda essa situação, no entanto, "idealmente" já devia ter passado há algum tempo. As ansiedades individuais do Ruburt e as vossas ansiedades conjuntas, no entanto, prolongam a sua tensão, alongando aquilo que deveria ser um período transitório.

(10:28.) Dá-nos um momento… A sensação dele de que o seu padrão de trabalho devia ser como o teu faz com que se preocupe quando se torna muito relaxado. As sugestões que te dei sobre sugestão falharam em grande parte porque, ao mesmo tempo, não conseguiram encontrar juntos uma posição de calma. Deveria ser fácil para ti ver que quando o Ruburt estava pronto tu não estavas, ou vice-versa.

Os seus exercícios de ommm podem ter um bom propósito; acalmam o corpo e a mente de uma vez, isto é, ao mesmo tempo, e podem servir-te também. Permitem um período de desligamento no qual os benefícios do Plano subjetivo têm tempo de atuar. Já disse antes para aplicarem as vossas atitudes criativas nesta área — e quando o fizeram, novamente, viram resultados.

Não se sentiram livres para expressar os vossos medos um ao outro, com receio de que um perturbasse o outro, e por isso os medos simplesmente crescem e depois explodem. O Ruburt não expressou aqueles sentimentos de esperança e fé quando os teve, com medo de que não levassem a lado nenhum, ou de que te enganassem. O teu amigo o Bill Gallagher é altamente sensível em relação aos olhos por causa da sua própria condição. Ele absorveu os vossos medos conjuntos como uma esponja, e ficou muito assustado por causa do seu próprio receio.

Os vossos sentimentos de desesperança têm mesmo de ser enfrentados quando os sentem, caso contrário corroem a vossa posição. Têm ambos tendência para se idealizarem demasiado e, portanto, para se acharem em

falta por contraste. A idealização excessiva é rígida. Uma verdadeira idealização envolve pensamentos amorosos sobre o desenvolvimento e realização das vossas capacidades até à melhor condição possível.

Não envolve criticar as vossas capacidades criativas comparando-as com outras que acham que deviam possuir.

A minha última sessão foi largamente ignorada por ambos e, no entanto, nela havia pistas importantes. A tua própria pintura está a crescer apesar das tuas ideias sobre o que achas que devia ser. O "Desconhecido" é um triunfo criativo apesar das vossas ideias conjuntas sobre o que esse livro devia ser.

("A Jane não gosta dele.")

Apesar das vossas ideias conjuntas sobre o que esse livro devia ser *(enfaticamente).*

Todas as preocupações do Ruburt sobre esse livro têm a ver com a sua impaciência em termos de tempo. Isso está relacionado com o seu mal-entendido, pois ele não viu, realmente, que está a produzir trabalho para duas personalidades que não podem ser espremidas nos ritmos convencionais de publicação.

Ele compreende bastante bem o triunfo criativo global. É apenas quando tenta tornar-se demasiado literal que se preocupa excessivamente com o tempo. Ele também reagiu às tuas próprias dúvidas e receios sobre o livro, e captou muitas vezes a tua própria ambiguidade a esse respeito. Se realmente tivesse estado tão contra a ideia de o livro ser produzido assim, teria certamente dito.

Os vossos sentimentos de desesperança são o vosso inimigo. Devem ser enfrentados, não varridos para debaixo do tapete. Muitas vezes um poderia ajudar o outro, mas quando os sentimentos não são verbalizados vão para o subsolo. O Ruburt devia dar a si mesmo tanto tempo por dia — uma hora e meia, digamos — para pensamento criativo livre, escrever ou seja o que for que se transforme em poesia, pintura? Tudo bem.

O trabalho com previsões hoje, quaisquer que sejam os resultados, é criativo, pois leva a sua mente para áreas que frequentemente mostrarão resultados em eventos psíquicos completamente imprevisíveis. Quando se agarram aos vossos sentimentos de criatividade, novamente, viram resultados, e verão. Os exercícios de ommm podem clarear as vossas mentes. A liberdade de comunicação impedirá a corrosão e acumulação de medo.

Tentem-nos de forma consistente, e deem a vocês próprios uma oportunidade. Eles ajudar-vos-ão quase imediatamente com a dificuldade no peito.

Agora despeço-me com uma calorosa boa noite — e espero que usem esta sessão, com todas as suas implicações.

("Sim. Obrigado, Seth. Boa noite.")

(10:52 PM. No final da sessão, a Jane sentiu-se quase fisicamente doente, como acontece quando o material lhe toca profundamente.)

SESSÃO ELIMINADA

7 DE JANEIRO DE 1978

(A sessão começou à hora acima indicada devido ao nosso jantar mais tardio do que o habitual. Tínhamos passado um dia bastante agradável, dormindo um pouco mais do que o normal, a fazer compras, várias tarefas, a assar um frango, a fazer um pão de milho e a ver televisão, etc. A condição ocular da Jane parecia estar melhor.)

(Ontem foi diferente, contudo. Quando estava no banco ao meio-dia, encontrei a Wanda, uma enfermeira que trabalhava no consultório de um médico que eu tinha consultado há alguns anos por um problema no ouvido. Como tinha pensado fortemente na Wanda na semana passada, a perguntar-me se o médico em questão poderia ajudar a Jane e o problema ocular dela, considerei o nosso encontro um claro caso da ação do Plano subjetivo. Por impulso perguntei à Wanda se podia marcar uma consulta para a Jane, e fiquei surpreendido ao saber que podia ser marcada para a próxima segunda-feira. A Wanda iria telefonar nessa tarde para dar uma hora à Jane.)

(A caminho de casa, fiquei com dúvidas sobre ter marcado a consulta sem consultar a Jane, mas disse a mim mesmo que confiava no meu impulso e no funcionamento do Plano subjetivo. Também achei que a Jane nunca iria a um médico por iniciativa própria. Estava muito preocupado com a condição dela, embora ela tivesse recentemente iniciado um percurso de exercícios e mudança de crenças que claramente começava a ajudá-la. Achei que a Jane conseguiria ver o médico e fazer as suas próprias coisas sem conflito. A Jane, no entanto, reagiu fortemente quando lhe contei sobre a consulta. "Como pudeste? — acabaste de destruir toda a

confiança que consegui construir nos últimos dias." Acabou em lágrimas, e senti que tinha cometido um erro considerável.)

(Nota: Estranhamente, ao mesmo tempo senti que a Jane estava mais preocupada em ter de entrar no consultório — "Humilhar-me diante de toda aquela gente" — do que com os próprios sintomas.)

(Quando a Wanda telefonou, no entanto, soubemos que o médico dela afinal não era o especialista adequado para a Jane, por isso a situação resolveu-se aparentemente sem esforço da nossa parte. A Wanda recomendou outros médicos. Acabámos com a Jane, mais ou menos, num período de teste de duas semanas para ver se conseguia resultados por si própria — embora, à luz da sessão desta noite, duvide que o "prazo" importe. Não imagino que ela vá ver um médico nesta altura. Talvez a sessão me tenha deixado ainda mais desanimado — já aconteceu antes — ou os evidentes erros na forma de viver da nossa parte, que aparentemente têm sido responsáveis por toda a situação ao longo dos anos, pareçam certamente além do alcance de qualquer tratamento médico. Veremos o que acontece.)

(Ontem, também, a Jane recebeu a cadeira que eu tinha encomendado como presente de Natal no início de Dezembro. Também esperávamos que o Frank Longwell aparecesse por volta do meio-dia, visto ter regressado de férias em Santa Marta, Colômbia, América do Sul. Menciono estas coisas porque também fazem parte dos acontecimentos de ontem.)

Ora bem: boa noite —

("Boa noite, Seth.")

— a saga da Wanda.

Vocês comentam muitas vezes sobre a mente literal do Ruburt, esquecendo que ela é profundamente conhecedora no que diz respeito ao conteúdo simbólico. A sua interpretação dos teus sonhos deveria tornar isso evidente. Por isso ele falou da sua nova cadeira e do incidente da Wanda e da peça de joalharia *(vinda do Frank)* numa só frase. Bastante perspicaz.

O Plano subjetivo esteve envolvido, e também a cadeira e o regresso do Frank. No fundo da tua mente questionaste se dar-lhe uma cadeira nova, mais confortável, para trabalhar era ou não uma coisa inteligente: encorajaria o Ruburt a isolar-se no quarto e na escrita, servindo apenas para intensificar velhas condições? O Frank, que esteve ausente, tinha regressado e ia visitar-vos nesse dia. Os teus receios, trazidos ao de cima pelo episódio com os Gallagher na semana anterior, voltaram a emergir

com o acontecimento da cadeira e o regresso do Frank. O Ruburt iria então simplesmente continuar a ver o Frank agora, e os velhos rituais, que pareciam inúteis, iriam continuar?

Além disso, no fundo da tua mente, e em parte como resultado da bem-intencionada pergunta dos Gallagher, também te perguntaste se estarias a cumprir o teu dever — não deverias insistir que o Ruburt recebesse ajuda convencional mas definida? Parecia melhor organizar isso de imediato, para que o Frank fosse recebido com o facto consumado de uma consulta marcada.

Tinhas de facto pensado na Wanda um pouco antes, bem consciente, claro, do seu patrão. O episódio concretizou-se, no entanto, ao almoço, quando a cadeira já tinha sido entregue e também era um facto consumado. Estarias apenas a tornar mais confortável para o Ruburt continuar nos velhos hábitos?

(Esperávamos o Frank ao meio-dia, como ele tinha dito no telefonema da tarde anterior. Parei de pintar às 11:30 e fui ao banco para estar de volta a casa a tempo da sua chegada. No entanto, o Frank só nos viu por volta das 16:15.)

Esse receio levou-te, durante o teu curto percurso de carro, a fazer um pedido rápido e quase desesperado ao Plano subjetivo. A Wanda tinha vários recados, o banco era apenas um, e era a sua hora de almoço. Ela pensou em ir ao banco depois de almoçar — isto é, depois de comer — e, em vez disso, mudou de ideias para que se encontrassem. Ela nunca esqueceu a ajuda que vocês lhe deram uma noite, quando estava assustada, e isso liga-vos a ela no Plano subjetivo.

Sempre que alguém te ajuda, manténs essa pessoa no teu registo inconsciente no Plano subjetivo.

Estavas, no entanto, incerto de ti mesmo. O teu receio era concreto, e a tua incerteza veio a seguir. Tinhas consciência, inconscientemente, de que o patrão da Wanda, na verdade, não seria a solução. Ele lida com mecânicas. Lida bem com elas. Também querias que o Ruburt soubesse da tua preocupação, esperando que essa preocupação servisse para acelerar a sua própria determinação e capacidade, e para ativar os seus recursos de modo a que uma visita médica não fosse realmente necessária.

Sentias-te culpado pela cadeira — *(divertido:) não que uns patins fossem um presente mais apropriado.* A Wanda assegurou-se de que terias uma consulta se a quisesses. Isso foi organizado por vias impossíveis de

enumerar, tudo a acontecer no Plano subjetivo, com o reequilibrar de marcações dias antes, envolvendo consultas feitas e desfeitas.

Retiraste do Plano subjetivo exatamente o que querias. A Wanda também queria retribuir a vossa antiga bondade. O Frank, que era esperado ao meio-dia, não chegou até mais tarde, porque inconscientemente ele também estava ciente de que algo desse género estava a acontecer. Trouxe-vos presentes que eram réplicas de antigas fontes de poder.

(10:37.) Dá-nos um momento… Um ou dois em cada quatro ou cinco encontros chegam até vós, significando ambos. De um modo geral na vossa sociedade, crescem ensinados por muitas fontes que a desaprovação de si próprio é uma virtude. Tanto a religião como a ciência, os pais e as escolas, reforçam essa ideia, e ela é uma das causas mais importantes de alienação mental, angústia espiritual e física.

Por detrás de todas as minhas sugestões e tentativas de vos ajudar encontram-se domínios de cultura histórica, ou episódios pessoais, que remontam a esse hábito infeliz principal de considerar a desaprovação de si próprio como virtude. Não vejo particular benefício em traçar a origem dos conceitos ao longo da história, e vocês podem, por si mesmos, encontrá-los nas vossas vidas pessoais.

A função do intelecto parece ser, em grande parte, a de um crítico.

Ensinaram-vos a questionar os vossos motivos, o vosso comportamento, os vossos sentimentos, tudo menos as vossas crenças. Quando realmente acreditam que a desaprovação é uma virtude, e acreditam na virtude, então encontram-se obviamente numa posição em que quanto mais se desaprovam, melhor pessoa acham que são — uma contradição da mais insidiosa natureza, pois como podem aprovar um eu que desaprovam?

Numa tal armadilha, tudo o que podem fazer é somar desaprovação à desaprovação, numa esperança distorcida de que de alguma forma alguma confiança ou amor por si próprios venha a surgir.

Partem do princípio de que há algo de errado convosco pessoalmente. Assim que aceitam isso, estão metidos em sarilhos, pois começam a formar significados no vosso comportamento que validam essa suposição.

Essa área, escondida, claro, manifestar-se-á, por vezes de modo geral, de modo que todas as partes da vida adquirem uma tonalidade cinzenta monótona na qual o eu nunca brilha.

Outras pessoas recusam tal situação, e aceitam uma falha, ou uma falha após outra — um órgão após outro. Outra pessoa perderá emprego após emprego. Outra pessoa nunca encontrará um parceiro compatível. O sintoma ou sintomas seguirão a área em que a pessoa mais desaprova de si mesma — ocultarão, distorcerão ou exagerarão essas tendências sobre as quais a pessoa sente tal desaprovação.

Tenho-vos dito constantemente que o Ruburt não tem doença. As doenças são simplesmente grupos de sintomas que vocês categorizaram numa certa ordem desde o início. Ele aprovava a sua mente. Por muitas razões dadas em sessões anteriores, ele relacionava-se mentalmente. Nada de errado nisso. Vocês ambos tinham ideias exageradas, ou distorcidas, sobre a natureza da criatividade, e sobre as pessoas criativas, e consideravam-se, com razão, pessoas criativas.

O Ruburt sabia que a espontaneidade era a base da sua criatividade, e da de qualquer outro. Até certo ponto desaprovavam-na. Sentiam que podia ser facilmente exagerada, como no caso do Bill Macdonnel ou do Van Gogh. O Ruburt temia que a espontaneidade tivesse de ser moderada, porque espontaneidade significava impulso desenfreado, descontrolado, sem restrições. Essa crença é uma crença básica na vossa sociedade — nas vossas religiões e nas vossas ciências. Portanto, ao senti-la, estavam ambos, afinal, bastante convencionais.

Aterrorizado, o Ruburt começou, no final dos trinta, a controlar todos os impulsos exceto os de trabalhar. Lembra-te que então, naquela altura, as vossas circunstâncias eram diferentes. Ele deu por si, nessa idade, sem ter ainda produzido o que achava que devia; por outras razões já dadas, queria que essa criatividade trouxesse retorno financeiro.

Quando começou a alcançar algum sucesso, de modo que lhe foram oferecidas digressões, por exemplo, ele restringiu-se ainda mais contra tais "tentações" e até certo ponto, em teoria senão na prática, tu concordaste de bom grado. Os hábitos ficaram instalados. Refletiram-se no movimento do corpo, dia após dia, e nos vossos padrões conjuntos de pensamento e crença.

Os efeitos aumentaram a desaprovação, pois embora um objetivo tenha sido alcançado, a sua postura e modo de andar foram afetados. Ultimamente ele tem percebido que a espontaneidade não pode ser tratada dessa forma, e que abdicou de demasiado. Mas a vossa desaprovação conjunta ainda está lá. Isso torna-vos incertos quanto às vossas

capacidades, corrói a vossa autoconfiança, e impede-vos de apreciar as vossas conquistas — porque sentem que, de alguma forma, devem desaprová-las. Impede-vos de ver os vossos eus individuais tal como são.

(11:05.) Recentemente ajudei-vos a tomar alguma posição contra essa desaprovação. Os exercícios de ommm ajudam, novamente, porque vos libertam e colocam num impulso livre, aliviando o corpo pelo menos momentaneamente do stress, e reacostumando-o à facilidade.

O Ruburt redescobriu o livro das runas, dificilmente por acaso. Os exercícios de ommm, com a sua compreensão mais recente, aliviaram o corpo o suficiente para que os excelentes exercícios das runas começassem a funcionar, tanto na mente como no corpo. Ele permitiu finalmente ao corpo começar a demonstrar alguma ação. Isto porque suspendeu a sua desaprovação de si próprio por algum tempo.

Não confiaste no teu presente da cadeira por causa do teu próprio hábito de desaprovação. Ousaste ser espontâneo com a Wanda. Sempre que suspendem essa desaprovação, o corpo e a mente funcionam automaticamente melhor e de forma mais harmoniosa. Só os vossos sentimentos e desaprovação e a falta de confiança gerada causam o desespero em relação à situação do Ruburt que frequentemente vos assola a ambos.

Aprenderam a comunicar a vossa desaprovação um ao outro muito melhor, como regra, do que comunicaram a vossa aprovação. O que o Ruburt está a fazer agora é excelente e deve continuar. Se continuar, trará mais benefícios do que a vossa atitude atual vos permite imaginar. Os exercícios de ommm, ou uma versão, devem ser seguidos também por ti, Joseph.

Dei informações sobre os olhos, e essas mantêm-se desde a nossa última sessão. Essa situação está agora a ser remediada com as mudanças que o Ruburt notou recentemente. Fim da sessão, a menos que tenhas perguntas.

("Não, acho que não.")

Então usa estas sessões. Os meus mais sinceros cumprimentos e uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth." 11:17 PM.)

SESSÃO ELIMINADA
9 DE JANEIRO DE 1978

(Ultimamente a Jane tem estado a rever as suas antigas notas. Disse-me que muitas vezes tinha escrito que a sua visão estava muito melhor quando os sintomas também estavam melhores: "As cores estão ótimas hoje", etc. Agora achava as correlações óbvias, especialmente porque a sua visão e capacidade de leitura hoje estavam muito melhores quando também se sentia melhor no geral. Achava que o Seth iria discutir essas relações esta noite.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: a mensagem da entidade Cristo era, em termos religiosos: "Sois todos filhos de Deus — o 'pecador' tanto quanto o santo." Na verdade, de acordo com a tese original de Cristo, enquanto um homem podia pecar, nenhum homem era identificado como pecador. Não era identificado com os seus fracassos ou limitações, mas sim com o seu potencial.

A entidade Cristo conhecia a vitalidade, o poder e a força dos mitos. Essa vitalidade permite leituras diferentes, claro, e através do desenvolvimento mutável do homem ele lê os seus mitos de forma diferente, e no entanto eles servem como recipientes de conhecimento intuitivo.

A tese de Cristo foi inserida numa tradição judaica profundamente ligada à culpa, e a nova tese pretendia temperar essa tradição, e espalhar-se para além dela. Em vez disso, embora transportando a crença no potencial do homem, o Cristianismo sufocou a tese sob uma montanha de velha culpa. A culpa pode ser usada para manipular as pessoas, claro, e é uma ferramenta eficaz nas mãos de um governo, religião, ciência ou qualquer grande organização que queira manter o poder.

O Cristo lidava com mitos, mais uma vez — mitos potentes que representavam realidades internas. O Cristo revestiu essas realidades com histórias coloridas adaptadas à compreensão das pessoas. Estou a usar aqui o nome Cristo como uma só pessoa para efeitos de discussão, pois essa entidade tocou muitas vidas, cada uma saltando para uma espécie de super-realidade ao participar alegremente no drama religioso.

(Precisamente quando me preparava para perguntar…)

A mensagem era: “Não condenes a ti mesmo nem aos outros”, pois o Cristo sabia bem que a condenação autojustificada de si próprio ou dos vizinhos servia para obscurecer a porta através da qual o homem poderia ver o seu próprio potencial e a sua maior fonte.

O conceito cristão de céu com as suas riquezas, Deus e a sua generosidade, a fonte da própria natureza — tudo isto, nos nossos termos, era uma estrutura simbólica que descrevia em termos de livro de histórias os atributos e características do Plano subjetivo.

Nos nossos termos, o Tudo-O-Que-É existe no Plano subjetivo como em qualquer outro lugar, mas o Plano subjetivo representa a fonte da vossa realidade física conhecida. Dela fluem todos os factos conhecidos do vosso mundo. O Cristo esperava mostrar que sobreviviam à morte psíquica e espiritualmente — que “regressavam” ao pai no céu. Mentes literais, à procura de provas evidenciais, insistiriam que o corpo físico teria de ressuscitar, ascendendo, daí as histórias associadas, a má interpretação dos dados. “Pedi, e recebereis.” O Cristo sabia bem que essa afirmação era de facto verdadeira, mas homens que se condenavam, que se consideravam pecadores, não saberiam o que pedir, a não ser castigo para aliviar a culpa.

Por isso insistiu repetidamente que cada pessoa era um filho de Deus.

Também sublinhou a importância de uma crença infantil, sabendo que a mente adulta tinha tendência a questionar: “Como, e quando, e de que forma o meu pedido pode ser atendido?”

As palavras “Seja feita a tua vontade” representavam uma excelente compreensão psicológica, pois segundo os ensinamentos originais de Cristo, Deus o pai representava a fonte ou o progenitor do eu, que por natureza estava livre da ignorância ou da falta de compreensão do eu em qualquer momento dado, e que saberia melhor do que o eu conhecido quais as experiências que realizariam as esperanças, sonhos e potenciais do eu.

Desta forma, com as palavras ditas “Seja feita a tua vontade”, o eu podia libertar-se das suas próprias conceções erradas, e atrair do Plano subjetivo benefícios que de outro modo talvez não tivesse conhecimento suficiente para pedir. Uma parte de cada pessoa habita no Plano físico e no Plano subjetivo. Compreendam que o Plano subjetivo é uma estrutura psíquica ou espiritual ou mental. Em termos mais profundos, claro, não é um lugar. É, se preferirem, uma paisagem espiritual de muito maiores recursos do que aquela que conhecem. Traz à tona o mundo da vossa experiência nesse mundo, e por isso também é a vossa fonte.

"Seja feita a tua vontade" significava "Que eu siga esses ditames superiores da minha natureza interior." Mesmo sem todas as distorções, essa fórmula funcionou durante séculos em grande medida. O Deus, a fonte, foi colocado fora da natureza, contudo, tornando-se por fim demasiado remoto, e a própria história acabou por se desgastar à medida que o homem tentava ligar verdades intuitivas a factos objetivos.

(10:06.) Dá-nos um momento… Ser um filho de Deus era confiar no teu próprio valor. Podias admitir falhas, transgressões de um tipo ou de outro sem te identificares, digamos, com o fracasso. O filho de Deus encontraria automaticamente a salvação, e todos eram filhos de Deus. Quando o Cristo disse "Acredita em mim, e serás salvo", ele queria dizer "Acredita na tua relação com Deus, no facto de que és seu filho, tal como eu sou, e certamente serás salvo." Mais uma vez, falou em termos religiosos, porque esses eram os termos da época. Este conhecimento, no entanto, da bondade inata do eu, dá literalmente ao indivíduo o apoio interior necessário para o exercício do pleno potencial do homem.

Em termos civis e governamentais, tal política não poderia ser tolerada — nem o homem aprendeu ainda a lidar com esse princípio básico. É quase automático, por exemplo, rotular um homem de assassino e identificá-lo com o seu crime. A sociedade nunca enfrentou as vastas complicações inerentes aos ensinamentos de Cristo, e por isso abandonou-os. A grande espontaneidade exuberante do homem nunca foi totalmente permitida como resultado.

Queres descansar os dedos?

("Não.")

Vocês revoltaram-se ambos contra a crença da vossa época, de que o homem era um agressor natural, manchado desde o nascimento, que estava condenado pela sua própria natureza, condenado pela sua infância inicial, pelo pecado original ou pelos seus genes. Ao mesmo tempo, também estavam manchados por essas crenças, e pareciam ver provas delas sempre que olhavam para dentro de si próprios ou para o mundo dos vossos semelhantes. Cada pessoa carregava o peso dessa condenação autoimposta. O Ruburt está longe de ser excecional por ter dificuldades físicas, e no geral as vossas vidas e o trabalho falam mais do potencial da personalidade do que das suas falhas. Definiram para vós próprios o objetivo de afastar todas as crenças e distorções, para vós e para os outros.

Agora: foram além das crenças da vossa família individualmente, procurando por vós mesmos e experimentando vários caminhos. Conseguiram o feito bastante difícil, em certos termos, de se encontrarem um ao outro, de modo que cada um tinha um parceiro que o ajudaria nos seus esforços — e tentaram, o melhor que sabiam, encorajar-se mutuamente. No entanto, ainda eram assombrados por restos de reprovação e condenação autoimpostas, mas o eu espontâneo em cada um de vós conseguiu empurrar aqui e ali e brilhar sempre que lhe deram uma oportunidade, com alguns resultados bastante notáveis.

Tenho sempre de formular o meu material para vós pessoalmente, um pouco adiante *(enfaticamente)* do ponto onde estão em qualquer momento. No geral, no entanto, a linha principal do material, claro, sempre esteve muito à frente de onde estão, praticamente falando, em qualquer momento.

Em termos das vossas vidas, conseguem usar certas partes do material em momentos diferentes. Ninguém poderia pôr tudo em prática de uma vez numa só vida. O Ruburt então usou e desfrutou da sua espontaneidade, e tem vindo a desenvolvê-la segundo a sua compreensão. Não é, como pode parecer, que ele tivesse algo de espontaneidade e o tivesse perdido.

(10:28.) Dá-nos um momento… A espontaneidade conhece a sua própria ordem, e surge livremente na ordem. Há anos, antes da experiência psíquica, ele não era, por exemplo, particularmente espontâneo psiquicamente. Usava a sua escrita para conter e ao mesmo tempo limitar o seu conhecimento psíquico inato. Desaprovava a sua própria dança, às vezes até os seus desejos sexuais. Agora essas desaprovações simplesmente acumularam-se, com as consequentes dificuldades físicas. Ao longo dos anos começou a aprovar a espontaneidade numa área ou noutra — a espontaneidade na aula, por exemplo — ou com a poesia Sumari, ou ao finalmente aprovar os seus próprios escritos psíquicos. A desaprovação ainda estava presente, no entanto; mas de vez em quando, ao longo dos anos, surgia um período de libertação, de súbita leveza e súbita melhoria física — sempre que ele suspendia a reprovação autoimposta, e quando, por razões vossas, tu começavas a suspender a tua própria.

A situação e a fé que conseguiram construir no Plano subjetivo vieram em vosso auxílio. Os exercícios de ommm e os exercícios das runas estão a mostrar resultados porque algum do material voltou a chegar até vós das sessões, e estão a suspender conjuntamente a vossa provação autoimposta. Em termos religiosos, reconheceriam que foram salvos, ou que são filhos

de Deus. Pararam, até certo ponto, de se identificarem com quaisquer limitações.

Quando isso acontece, dizem simbolicamente: "Seja feita a tua vontade", significando "Que a minha natureza maior, a minha natureza espontânea, flua através de mim sem impedimento, e sem discussões." Então os benefícios do Plano subjetivo podem começar a fluir sem impedimento. O corpo pode corrigir-se, e os métodos que utilizam funcionam.

Queres descansar a mão?

("Não, estou bem.")

Os olhos do Ruburt estão definitivamente a melhorar nestes últimos dias, à medida que a tensão está a ser aliviada no resto do corpo — particularmente na área do pescoço, nas mandíbulas e nos músculos da testa. Quase todas as dificuldades oculares estão relacionadas com outros stresses no corpo.

(Devia ter perguntado ao Seth o que queria dizer com "quase".)

O Ruburt tem toda a razão: a sua visão tem oscilado ao longo dos anos, e em períodos de clareza mental, compreensão e melhoras físicas, a sua visão também melhora.

Ficaram ambos extremamente deprimidos, a pensar em termos de tempo e a concentrar-se em fracassos passados, com os quais se identificaram. As notas que o Ruburt escreveu ontem são extremamente importantes, com a ênfase na minha antiga frase "o eu espontâneo é o guardião", e acrescentando a isso "de onde brota a vossa própria vida." Podem querer que a vossa espontaneidade se exprima, tal como podem querer que não se exprima. Diz ao Ruburt que se continuar assim, e se conseguirem ambos manter a paz de espírito tempo suficiente — durante dois ou três dias, por exemplo — então podem esperar recompensas em todas as áreas. As chaves interiores foram novamente giradas.

(O material do Seth aqui sobre o uso da vontade surgiu, penso eu, como resultado de algum material antigo que dei à Jane para ler esta tarde. Dizia respeito aos poderes surpreendentes da sua vontade, e vem da Sessão 713, Volume 2, de "Realidade Desconhecida". É precisamente a sessão desse livro em que estou a trabalhar agora. Recomendo que seja mantida em mente e consultada de vez em quando, pois contém certamente muitas pistas sobre as capacidades individuais.)

(10:45.) Agora despeço-me com uma calorosa e encorajadora boa noite.

("Posso fazer uma pergunta?")

Podes.

("Isto é fora do tema, mas o teu material sobre o Cristo fez-me lembrar uma carta que recebemos de uma jovem há pouco tempo. Ela queria saber o que aconteceu realmente a Cristo, se ele não foi crucificado.")

Dá-nos um momento… Essa pergunta, no contexto mais amplo, é muito difícil de responder.

(De olhos fechados:) Houve vários homens que juntos realizaram os feitos relatados na história de Cristo — feitos que ocorreram apenas aproximadamente no período de 33 anos atribuído *(à vida de Cristo).*

Um homem foi crucificado, mas não era um dos que constituíam a entidade Cristo. Compreendem, a partir de histórias que vos chegaram, as elaborações e meias-verdades que as pessoas podem acreditar serem verdade. Nenhum dos homens que constituíam essa entidade foi crucificado. Cada um morreu — um deles, creio, na Índia. As pessoas não entendem que os seus sonhos se tornam realidade, e que os grandes dramas da história e do mito muitas vezes pouco se assemelham aos acontecimentos reais, mas são maiores do que os eventos físicos.

Fim da sessão. *(Com grande bom humor:)* Vão receber pedaços e bocados sobre isso de vez em quando.

("Está bem. Obrigado, Seth.")

(10:53 PM. Ver o Capítulo 21 de "Seth Fala" para mais sobre a entidade Cristo. Segundo a história, Cristo foi crucificado, e os outros dois membros da entidade Cristo do Seth, João Baptista e São Paulo, foram decapitados. O Seth nunca tinha mencionado a Índia antes em relação a qualquer um dos três, por isso essa informação seria nova. Seria interessante obter mais dados sobre toda a questão de Cristo. Como disse à Jane depois da sessão, o material do Seth esta noite sobre o Cristo fez-me lembrar a ideia do livro sobre o Cristo, que o Seth mencionou em "Realidade Pessoal".)

SESSÃO ELIMINADA
14 DE JANEIRO DE 1978

(Depois do jantar esta noite, a Jane apercebeu-se de um notável endireitamento da perna direita — a mais curta — de modo que parecia igualar-se à perna esquerda. Medi o ângulo da mudança, da abertura, enquanto conversávamos e vi um bom aumento. Nos últimos dois dias, ela tem andado mais alta, por isso esta mudança já estava em curso… O lado direito dela, no geral, também tem vindo a melhorar da cabeça aos pés. Tem andado mais depressa por vezes, e houve melhoria na definição muscular dos joelhos.)

(Mais cedo hoje perguntei à Jane se o Seth comentaria os meus sintomas no peito, relativamente às causas a que cheguei usando o pêndulo. Parece que as minhas próprias dificuldades estão relacionadas com os meus receios de que as melhorias da Jane possam não continuar. No entanto, há mais envolvido, e obtivemos consideráveis perceções em sessões recentes. Hoje o pêndulo ligou as minhas recções a certos alimentos aos sintomas no peito, mas isso questiono.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos começar com algumas afirmações mais gerais.

Por causa da natureza da vossa sociedade, um grande número de pessoas cultiva o que chamarei de consciência voltada para o exterior. Naturalmente, a sensação e o conhecimento devem, claro, vir através do usufruto e uso do corpo físico, e através dos dados recebidos do ambiente físico, com os quais o corpo deve necessariamente reagir.

A consciência voltada para o exterior, no entanto, depende quase exclusivamente de estímulos exteriores para o seu sentido de vida e prazer. Não quero simplificar demasiado, mas tal tipo de consciência está muito mais interessada em explorar a sua natureza à medida que se relaciona com condições ou circunstâncias exteriores. Torna-se, relativamente agora, opaca às condições pessoais subjetivas, já que não tem uma estrutura exterior segura contra a qual a condição interior possa ser avaliada.

Essencialmente, tal consciência conhece-se a si própria, ou tenta conhecer-se, apenas na relação com os outros ou com as condições exteriores. Evita a introspeção. Nenhuma consciência está puramente sintonizada com as condições exteriores, claro. Este tipo, no entanto, é uma especialização cultivada da consciência na qual a sua natureza é conhecida

através do impacto das condições exteriores e não das interiores. De um modo geral, e apenas em termos gerais, representa a consciência familiar a muitos na vossa sociedade — muito provavelmente, à maioria.

Não quero criar polaridades. Quero apenas dar-vos algum contexto, no entanto, para algumas das vossas atitudes. Desde a infância, na vossa sociedade, foi-vos dito de uma forma ou de outra que era saudável gostar de desportos e de atividades ao ar livre, participar em jogos, ser sociável com os colegas de brincadeira, e tudo isso é, claro, bastante verdade. As crianças são também ensinadas, no entanto, que ler, salvo por curtos períodos, era de alguma forma pouco saudável, que sonhar acordado ou estar sozinho salvo por breves momentos significava que a criança era retraída, e que as suas atividades — ou as dela — eram de alguma forma pouco naturais.

As crianças foram incentivadas de uma forma ou de outra a serem agressivas, competitivas, e geralmente a encaixarem na ideia convencional do extrovertido. Muitas vezes parecia que não havia um ponto intermédio, e se não se encaixassem num molde, então teriam de tomar uma posição e ser o outro.

Muitos homens e mulheres da mesma forma, que não encaixam nos moldes sexuais convencionais, tomam posições da mesma maneira. Um homem pode decidir que quer ser homossexual porque não consegue encaixar no padrão usual. Não há, obviamente, contradição entre hábitos de pensamento subjetivo e criatividade e o prazer físico do corpo e das suas capacidades.

Mas se acreditarem, no entanto, que devem ter um à custa do outro, então enfrentarão sempre um dilema entre atividade exterior e atividade subjetiva. Os vossos amigos, os Gallagher, inibem fortemente as suas naturezas subjetivas, ambos *(como eu estava a especular no outro dia).* Têm, de facto, medo de envelhecer, e por isso pressionam-se mais e mais para atividades exteriores, porque temem que a idade se revele aí primeiro. Esquecem-se da natureza dos "pensamentos juvenis". Acreditam que existe uma polaridade, e escolheram o outro lado.

Quando eram ambos crianças, até certo ponto cada um sentiu que era diferente por causa da sua intensa atividade subjetiva — e até certo ponto, e de formas diferentes para cada um — sentiram que tinham de "lutar" pela liberdade de perseguir a realidade subjetiva.

Como são obviamente capazes de desfrutar da atividade física por vezes, optaram por permanecer sozinhos em vez de "brincar com os outros." À medida que amadureceram, cada um, até certo ponto, carregou crenças de que a atividade física e a atividade subjetiva eram de alguma forma, e em graus variados, opostas uma à outra — uma sendo aceite pela sociedade, e a outra malvista.

(10:05.) Não quero duplicar material. Numa altura, no entanto, tu limitaste brevemente a atividade física pelo que consideraste ser o bem da tua liberdade subjetiva. Rapidamente afastaste essa ideia depois de a experimentares. O Ruburt aceitou essa ideia, acreditando que tinha de fazer uma escolha. Tudo isto, percebes, deve ser considerado à luz da nossa última sessão, pois envolve graus variados de provação autoimposta e polaridades de pensamento, de modo que as contradições ocorreram na vossa experiência — embora houvesse mais, claro, em termos básicos.

Acreditaste que devias ser extrovertido, vigoroso, algo competitivo, e acreditaste que devias estar orientado socialmente, ao mesmo tempo que acreditaste que essas coisas conflitavam de forma fundamental com outros impulsos. Sentiste que devias ser introvertido, ter períodos de isolamento, tempo para sentar e pensar, para escrever e pintar, para olhar para dentro em vez de para fora. Em períodos de intensa atividade interior que eram agradáveis e produtivos, desaprovavas-te porque não estavas ao mesmo tempo orientado socialmente, vigorosamente envolvido em exercícios, ou em atividades físicas, e por isso desaprovavas-te.

Quando ambos estavam a trabalhar fora com empregos, na comunidade, a ir a bares e dançar, a ver vizinhos frequentemente e a dar festas, desaprovavam-se porque não eram suficientemente subjetivos, isolados, etc.

Sentiam que não podiam fundir os diferentes grupos de atributos porque eram diametralmente opostos nas vossas mentes. Em vez disso, claro, existem gradações de comportamento, e padrões ou ritmos nas vossas vidas que fluiriam naturalmente uns para os outros, libertos das polaridades artificiais. As polaridades são artificiais, mas não há dúvida de que na vossa sociedade e tempo a consciência voltada para o exterior é a mais proeminente. Essa, claro, pela sua natureza, não se dá à introspeção, por isso não questiona a sua posição tão profundamente. Portanto, parte dessa desaprovação tem a ver com as vossas próprias atitudes sobre as atitudes dos outros ao verem as vossas vidas.

Vemo-nos um pouco como donos de terra. Vês os outros a limpar os passeios sozinhos. Desaprovas-te por não o fazeres. Sentes que não poderias fazê-lo — que não és fisicamente assim tão vigoroso *(como disse à Jane hoje).* Isto é simbólico, claro, das tuas atitudes. Pois sentes que os estilos de vida são completamente diferentes e polarizados.

Fisicamente, por exemplo, estás em muito melhor condição física do que o Joe Bumbalo, mas ele é um exemplo, para ti, da consciência exteriorizada — e enquanto por um lado invejas ele limpar o passeio, estás, até certo ponto, por baixo de tudo isso, um pouco desdenhoso — um pouco, agora; não quero falar demasiado fortemente, apenas ajudar-te a tomar consciência de alguns sentimentos que possas ter suprimido porque achas que não são "bonitos".

Isto não significa que devas começar a limpar passeios amanhã, com a tua atitude. Existem histórias clássicas e distorcidas do estudioso frágil em contraste com o desportista robusto. Até certo ponto o mesmo aplica-se ao Ruburt. Estão rodeados de propaganda que diz que o corpo não funcionará de forma saudável e vigorosa se forem indulgentes principalmente na atividade subjetiva — se se sentarem à secretária, por exemplo. Grande parte dessa propaganda é quase invisível. Está em todo o lado.

O corpo e a mente são um só. O livro de Bates, ou melhor, a filosofia, sugerindo que os olhos não foram feitos para ler, é um exemplo de outro tipo, implicando que não havia livros quando o olho foi criado — e portanto, não é natural para o olho ver letras — enquanto é natural para o olho ver, digamos, árvores. O corpo ajusta os seus ritmos de forma bastante saudável às vossas atividades, e sem hábitos de pensamento polarizados, períodos de profunda criatividade serão automaticamente seguidos por períodos de caminhada, exercício natural de um tipo ou de outro, em que o pensamento subjetivo e o movimento corporal estão sincronizados.

("Isso é o contexto. Agora dá-nos uma pausa, e continuaremos.")

(10:28. "Bem, mais uma vez encontramo-nos em desacordo com a sociedade," disse eu à Jane enquanto conversávamos. "Desta vez é sobre o exercício e as ideias relacionadas. Não sei se devo ficar zangado com os nossos amigos, ou connosco, ou com ambos." Na verdade, senti-me bastante ressentido com toda a situação. Acho eu; parecia que a Jane e eu éramos incrivelmente lentos a perceber o que se tinha passado na última década. Comentei sobre as opiniões dos outros quando lessem o nosso material eliminado depois da nossa morte, por exemplo, ao que a Jane

disse que mais do que uma vez tinha tido a ideia de destruir todo o nosso material pessoal quando fôssemos mais velhos.)

(Por contraste, quero acrescentar aqui que esta semana a Jane foi notificada pela Prentice-Hall da receção mais entusiástica ao seu livro infantil, "Emir". Não só isso, parece que a Prentice-Hall encontrou ao mesmo tempo a ilustradora ideal para a obra; cópias a preto e branco de ilustrações de amostra foram enviadas à Jane, feitas pela artista, com garantias do Tam de que as cores são brilhantes.)

(Além disso, há a notícia interessante do Alan Neuman, sobre ter dado "Seven" a um conhecido realizador de cinema, bem como mostrá-lo a outro agente, etc. A Jane tem registos desta atividade, mas quis mencioná-la aqui.)

(Além disso, a Prentice-Hall enviará mais cópias de "Seven", se ainda tiverem algumas. O Larry Davidson telefonou de São Francisco, durante o qual concordou em enviar-nos algumas cópias da livraria onde trabalha. Isto no dia ou dois depois de eu ter tido a ideia de lhe telefonar para lhe pedir isso.)

(Todos estes acontecimentos são exemplos claros da operação do Plano subjetivo, disse eu à Jane — incluindo as óbvias melhorias físicas dela. Talvez estejamos a aprender — devagar. Retomamos às 10:35.)

Escolheram ser líderes em vez de seguidores, e não aceitariam outra coisa.

Por natureza, os líderes não estão tanto em desacordo com o seu mundo como estão adiantados em relação a ele. Os Bumbalo, por exemplo, invejam-vos, tal como os Gallagher, mas têm medo da realidade subjetiva. Ensinaram as suas consciências a conformar-se.

Estas ideias, com a última sessão, têm a ver com a compartimentação da espontaneidade do Ruburt, pois ele também sentiu que se tinha de escolher um caminho ou outro, e que para proteger a vossa liberdade subjetiva tinha de inibir a espontaneidade orientada para o exterior que era sancionada pela maior parte da sociedade, porque não podiam fazer ambas. Isto é, mais uma vez — e até certo ponto — da parte de ambos, um pensamento a preto e branco.

Aqui, ao contrário do apartamento, onde os estilos de vida pareciam estar numa situação mais transitória, dramatizaram-se ambos de novo, até certo ponto, como forasteiros de forma negativa, vendo-se de maneira reprovadora em relação aos vossos vizinhos, mas não de forma construtiva.

Poderiam, em vez disso, ter enfatizado as vossas diferenças positivas e construtivas, pois a vossa mudança para o bairro, novamente, até certo ponto — desculpem a constante qualificação — a vossa mudança ajudou os vizinhos a verem-se sob uma luz diferente.

Convencionalmente, eles gostam de ter o que consideram pessoas altamente criativas no bairro. As vossas vidas fazem-nos pensar nas próprias aspirações ocultas deles. Vocês levantam-lhes questões. De uma forma estranha, sentem-se confortados pelas vossas presenças. Sabem que há diferenças, mas estão muito mais dispostos a ver os aspetos criativos das vossas vidas do que vocês lhes atribuem.

Caíram nas mesmas crenças convencionadas que eles têm, só que escolheram o lado subjetivo. Eles estavam tão assustados com o pensamento subjetivo que correram desordenadamente na outra direção, e invejam a vossa escolha — novamente, até certo ponto. No verão, pensam que deviam cortar a relva. Sentem que isso entra em conflito com os vossos interesses subjetivos, e que os dois não são compatíveis. Veem o Joe a cortar o relvado freneticamente. Sentem-se um pouco desdenhosos — e ao mesmo tempo invejosos. O mesmo aplica-se à neve, por isso desaprovam-se quer tenham a relva ou a neve tratadas — ou se tentarem fazê-lo vocês mesmos.

(10:49.) Dá-nos um momento… O Ruburt teve excelentes resultados com o "Emir", e deviam rejubilar. Rejubilem, mas pensam: a que custo veio o "Emir" — que restrições de atividade física — e se tivessem sido um pouco diferentes, teria tudo sido necessário?

Ao mesmo tempo pensam que o Ruburt é pelo menos espontâneo na sua arte, enquanto vos parece que não são suficientemente espontâneos nessa área.

Dá-nos um momento… Alguns dos vossos sentimentos internos são difíceis para mim de expressar, porque estão em tantas camadas que não tenho certeza da sua importância relativa. Até certo ponto, então, a venda de um livro, uma nova venda, está de algum modo ligada na tua mente, Joseph, à desaprovação de ti mesmo, no sentido em que o Ruburt parece ser capaz de expressar o que penso que interpretas como competitividade, que sentes que não estás a expressar — e acrescentas isso ao teu arsenal de desaprovação. *(Muito bem.)*

Tudo isto está ligado às dificuldades no peito. A comida não está basicamente relacionada, salvo enquanto reflete outras questões *(como*

disse à Jane esta tarde). Essas são relativamente superficiais, mas atuam — essa ideia de que certos alimentos são bons para o corpo e outros não — que as doenças cardíacas estão ligadas ao colesterol e aos lacticínios, enquanto o leite magro é inocente. A dificuldade no peito faz-te lembrar problemas cardíacos, e então reages negativamente ao leite gordo.

Agora, quero sublinhar que não devem enfatizar os sentimentos de que estão em desacordo com o mundo. Até certo ponto ou outro, cada pessoa sente-se em desacordo com o ambiente cultural, ou pior, com os seus companheiros mais íntimos. Não podem esperar envolver-se em atividade criativa de um tipo importante, e ao mesmo tempo ver pelos olhos dos outros.

O livro da sessão de 1973 que o Ruburt está a ler ajudou-o, simplesmente porque reacende os sentimentos de melhoria psíquica, criativa e física que ele conseguiu, e porque contém em forma condensada todo — ou quase todo — o material importante que dei, embora parte dele já não se aplique.

Em certas fases, a vossa experiência coincide relativamente — relativamente — com acontecimentos do passado, de modo que algum material adquire força dupla. No geral, no entanto, a vossa esperança e fé na recuperação do Ruburt ficaram algo erodidas. Os sentimentos de desesperança foram o resultado, como foi dito na última sessão, mas em lado nenhum trabalharam a fundo no passado os problemas de reprovação autoimposta; ou se um conseguiu algum avanço, o outro não, e assim não puderam reforçar-se criativamente um ao outro, e desanimaram rapidamente.

Neste verão, compararam o vosso modo de vida com essas ideias polarizadas, com o modo de vida dos operários da construção, por exemplo. A desaprovação faz-vos exagerar as diferenças, em vez de as glorificarem como deviam — embora glorificar possa ser uma palavra demasiado forte.

A condição física do Ruburt torna-se uma materialização desses conceitos, exagerados, de modo que ele não consegue avançar no mundo, acreditando que a polaridade é tão grande, estando ele e a atividade subjetiva em desvantagem.

(11:09.) Acreditaram até certo ponto — em graus variados, mas conjuntamente — que a atividade subjetiva e a atividade criativa tinham de ser alcançadas à custa de alguma expressão física. Obviamente não caíram

nisso tanto quanto o Ruburt — e tudo isto deve também ser considerado à luz das visões religiosas e científicas, particularmente no caso do Ruburt, em que o eu espontâneo era considerado o vilão psicológico da sociedade e do indivíduo. O eu espontâneo é o guardião — é isso que o Ruburt está a aprender.

Os Gallagher confiam na espontaneidade apenas quando esta se expressa através do movimento físico. Até certo ponto, de novo, o Ruburt confiava nela apenas quando se expressava através do movimento subjetivo. Sugeri-te que fizesses caminhadas, Joseph, há algum tempo, simplesmente para reacenderes o teu amor natural por essa atividade.

Dá-nos um momento… Podes ver como o corpo do Ruburt responde quando ele suspende a provação autoimposta, e quando se alinha com a sua natureza, e quando ambos suspendem o vosso sentimento de desesperança nessa área. Se continuarem como estão, podem de facto esperar melhorias bastante surpreendentes — mas não devem comparar, nenhum de vós, a condição do Ruburt com o esqui dos Gallagher, tal como eles não poderiam comparar as suas tentativas de viagens subjetivas com os voos interiores do Ruburt. Evitem os absolutos.

Tudo o que o Ruburt quer é movimento normal. Viram a resposta na perna dele esta noite. As importantes áreas do pescoço e da mandíbula estão definitivamente a libertar-se, e os olhos começarão rapidamente a retomar a sua atividade normal — se continuarem como estão. O teu próprio vigor físico está lá, e pode exprimir-se, comparativamente falando — comparativamente falando — com muito maior facilidade assim que te libertares desses conceitos polarizados e da desaprovação que os acompanha.

SESSÃO ELIMINADA
16 DE JANEIRO DE 1978

O Ruburt está mais alto — visivelmente. Está a usar os músculos de novas maneiras. A ganhar força e vitalidade. O teu corpo já está em excelente forma, em termos gerais — não estamos a falar de atletas. Precisaria, naturalmente, de algum período de treino se estivesses a pensar escalar montanhas, ou se esperasses descer uma boa pista de esqui amanhã — mas está bem preparado para a atividade normal. Apenas as tuas crenças o impedem — por isso trabalha com essas crenças antes de limpar o caminho da entrada. É o dilema por trás de tudo isto que é importante, os conflitos implícitos entre atividade subjetiva e objetiva. E as responsabilidades que sentes que isso implica.

Vocês ambos atravessaram muitos períodos de entendimento, onde outros poderiam ter parado, e o seguir em frente envolve sempre novos desafios. A operação do vosso amigo o Bill Gallagher representou um triunfo da parte dele, pois recuperou a saúde numa área importante — um feito de valor. Mas também representou um fracasso de certo tipo, um ponto de paragem num certo nível de desenvolvimento.

Isto não significa que a ajuda médica seja sempre prejudicial, de todo, pois as intenções do indivíduo aplicam-se sempre. A tensão entre os dois casais e, no entanto, as simpatias latentes, são o que vos une — isto é, o que vos une a vocês e aos Gallagher. Pois o Bill tem capacidades psíquicas significativas que inibe por medo de que operem contra a sua sobrevivência no mundo dos negócios.

Dá-nos um momento… Não quero que nada impeça este novo trabalho importante de progresso. Agora, caminhar não seria particularmente construtivo para ti. Os exercícios de ommm, ou simplesmente alguns exercícios suaves de respiração de yoga, seriam, no entanto, e qualquer um aliviaria consideravelmente as sensações no peito a nível físico.

A vitalidade do Ruburt, a ressurgir, manifesta-se no seu desejo de intimidade física, e espera-se que, à medida que continuarem por este caminho, se reflita em todas as outras áreas da vida.

Tens perguntas?

(Claro que tinha, mas parecia estar mentalmente estranhamente entorpecido: não conseguia pensar em nenhuma. "Não, acho que não. Provavelmente sim — mas não me ocorrem.")

O livro de 1973 também te seria útil, se encontrares tempo para o rever. Despeço-me então com uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(23:34. A Jane tinha "só ligeiramente aquela sensação de enjoo" no estômago, como às vezes acontece quando o material é particularmente bom. Ligou imediatamente a televisão para afastar a mente dessa sensação. Achei a sessão excelente.)

(Hoje li a sessão eliminada de 24 de Junho de 1973 — uma daquelas no livro eliminado de 1973 que o Seth sugeriu que eu lesse, na última sessão. Fiquei desanimado ao perceber que tinham passado cerca de quatro anos e meio desde que essa sessão teve lugar, e que ainda estávamos a lutar com os mesmos problemas — na verdade, que a Jane tinha perdido muito terreno fisicamente nesse intervalo. Li o material e ele atormentou-me durante o dia. Expliquei os meus sentimentos à Jane enquanto nos preparávamos para a sessão, e enquanto falava senti-me mergulhar numa profunda depressão. Mais uma vez, perguntei-me o que andáramos a fazer enquanto todo esse tempo passava.)

Agora: tenho um pouco a dizer, pois esse caderno contém insights importantes.

O Ruburt leu-o, e está a lê-lo, à procura daqueles sentimentos que permitiram grandes melhorias na altura — e, pela primeira vez, não olhou para o passado com a sua habitual reprovação autoimposta. Até certo ponto começou a recapturar alguns desses sentimentos. Com o que aprendeu, e com essa âncora emocional, deu de facto bons passos, que são bastante óbvios para ambos verem.

Dei-vos material interminável sobre a importância dos significados, e sobre como constroem a partir deles de acordo com o vosso foco. Nessa área da condição do Ruburt, concentram-se nas melhorias que ocorrem. Não comparam a situação presente com uma passada de forma prejudicial. Vivem no presente. Todo o material recente que vos dei permitiu-vos ver resultados consideráveis porque, por um tempo, conseguiram dar a vós próprios alguma paz de espírito — pelo menos o suficiente para avançarem.

O Ruburt recapturou aquela sensação de aceleração, pelo menos momentaneamente. Em *"Realidade Pessoal"* enfatizei muitos destes pontos para os nossos leitores, mas vocês próprios esquecem-se de os aplicar nessa área importante das vossas vidas. As últimas sessões

conseguiram reacender a vossa fé, mas vocês próprios têm de cuidar dela, tal como tu, Joseph, cuidas das tuas plantas. Não te identifiques com o que pensas serem fracassos passados. O ponto de poder está no presente, e quando acreditas que as mudanças podem ocorrer, elas de facto acontecem.

O Plano subjetivo começa a abrir portas em todas as áreas, e apenas tu e o Ruburt podem possivelmente impedir os excelentes desenvolvimentos que já começaram agora em todas as avenidas, incluindo a condição do Ruburt. Estão ativados. Velhos padrões de pensamento podem por vezes reacender sentimentos de desesperança e fracasso. Um pequeno esforço extra da parte de ambos pode ajudar-vos não só a reconhecer os sentimentos, o que já fazem, mas a decidir suspendê-los por agora. Concordem em dar a vós próprios uma pausa deles. Tentem contrariá-los.

Se o Ruburt está a mostrar melhorias, então deixem que estas venham à vossa atenção. O material das últimas duas sessões explica porque é tão fácil sentir desaprovação. Até certo ponto a mesma atitude aplica-se a tudo o que fazem fisicamente, pois comparam-no com o que acham que deviam estar a fazer que talvez fosse mais vigoroso. Podem quebrar esses hábitos de pensamento. O Ruburt certamente deu alguns passos recentemente, e tu também.

Esses pensamentos trazem-vos precisamente o que dizem que nenhum de vós quer. Sugiro que leiam novamente as últimas sessões, e imagino que na nossa próxima sessão estarão ambos num melhor estado de espírito, a menos que permitam que os sentimentos desencorajadores predominem, o que seria um grande erro.

Até certo ponto, o material da perspetiva um, dois, três está relacionado com os Planos físico e subjetivo, pois os símbolos da vossa mente crescem à sua própria maneira, mudando de forma e configuração, mas seguindo o conteúdo emocional de forma bastante fiel. Se compreendessem realmente o que estou a dizer, perceberiam a importância de encorajar sentimentos otimistas, brincalhões de fé, de os cultivar — pois é muito mais importante colecioná-los do que dinheiro. Representam uma segurança, defesa e força muito maiores. São muito mais práticos do que quaisquer considerações negativas, independentemente de quão realistas possam parecer num dado momento.

Fim da sessão. Quero, no entanto, que levem isto a sério, pois, por mais simples que pareça, a sessão tem significado. Os meus mais calorosos votos para vós, e uma calorosa boa noite.

(“Boa noite, Seth.”)

SESSÃO ELIMINADA
21 DE JANEIRO DE 1978

(Antes da sessão, a Jane disse que na última semana: 1. Está a ler muito melhor — “mesmo muito bem” — no livro do Seth, Psiquee, e no Emir. Isto aplica-se também ao seu trabalho de cópia na máquina de escrever. 2. A sua leitura de jornal e de outros textos de letra pequena tem estado melhor no geral, embora não seja uniforme. Mas ainda assim houve melhorias definitivas. A sua visão intermédia é a que precisa de mais trabalho. 3. “As minhas pernas mudaram bastante durante a semana. Estou definitivamente mais alta. Consigo manter-me mais alta a maior parte do tempo.” Estas mudanças foram acompanhadas por cerca de três dias de dores musculares, que agora praticamente desapareceram. Todas essas coisas a Jane considerou serem o seu “relatório de duas semanas”, conforme discutido na sessão eliminada de 7 de Janeiro de 1978.)

(As minhas próprias dificuldades no peito melhoraram muito, embora ao mesmo tempo eu não esteja a fazer nenhum trabalho físico árduo adicional. Estou simplesmente a referir-me a atividades normais — cortar um pouco de lenha, etc. Ainda não limpei a neve, apesar da série de tempestades de neve massivas que tivemos na última semana — as piores em mais de uma década. Tenho estado a reler as últimas sessões sobre reprovação, e estas parecem ter feito a diferença. A Jane também tem trabalhado os seus sentimentos de aprovação e reprovação, e atribui os seus progressos a esses esforços.)

Boa noite.

(“Boa noite, Seth.”)

Agora vamos olhar para as raízes da reprovação autoimposta sob outra perspetiva.

Quando o homem se identificava com a natureza, como está descrito no *Psique*, ele não imaginava que os deuses o desaprovavam quando as tempestades varriam a paisagem. Nessa altura, ao contrário do que se supõe, ele não fazia sacrifícios para ganhar a aprovação dos deuses. Em vez disso, identificando-se com a natureza, o homem também se identificava com todas as suas manifestações.

Isso, claro, dava-vos nessa altura uma orientação diferente da consciência. O homem não se via em oposição aos elementos, mas aliado a eles, fosse qual fosse o seu estado de espírito ou comportamento. Já expliquei bem esse tipo de consciência em partes do *Psique* que o Ruburt está a ler. O homem podia exultar com a energia, o poder e o esplendor da natureza, mesmo no meio da tempestade mais feroz — na qual, de facto, a sua vida podia estar em perigo.

Ele sentia-se uma parte da tempestade, no entanto, e sentia a tempestade como uma vasta ampliação da sua própria realidade emocional — tal como sentia o corpo da própria terra como sendo, além de si, a ampliação da sua realidade emocional e da dos outros.

Nos vossos termos, com o tempo, historicamente, ele começou a perder essa identificação, de modo que começou a ocorrer uma separação emocional entre o homem e os elementos, entre o homem e as outras manifestações da natureza. Ele ainda sentia a grandeza da natureza — *(mais alto:)* mas essa grandeza já não era a sua, e sentia-se cada vez menos parte dela. A natureza tornou-se um poder exterior, mais um adversário, mesmo que o homem tenha amor pela terra, pelos campos e pelos grãos que eles produziam.

Com essa perda de identificação, as tempestades tornaram-se, pela primeira vez, verdadeiramente ameaçadoras, caprichosas, pois a mente do homem não podia compreender intelectualmente as ligações íntimas e ao mesmo tempo vastas que as intuições e emoções antes compreendiam. Foi então, e nos termos desta discussão, que os homens sentiram uma divisão entre si e "os deuses", pois foi então que o homem começou a personificar os elementos da natureza.

Uma vez feito isto, a natureza parecia poder ser tratada, podia ser persuadida, enganada ou negociada conforme as circunstâncias exigissem. Se uma grande área fosse assolada por mau tempo de qualquer tipo, então obviamente um deus devia, de alguma forma, desaprovar a ação humana. Era vital que a pessoa assim desaprovada fosse expulsa. Se houvesse alguma dúvida, então outra pessoa seria expulsa ou sacrificada. Os atos eram escrutinados para que aqueles ofensivos aos deuses pudessem ser claramente categorizados, para que os homens não ofendessem inadvertidamente. A vida tribal tornou-se uma série de atividades ritualizadas. Se certos padrões de comportamento fossem seguidos e o tempo fosse agradável, então esses padrões de comportamento deviam ser

seguros. Se o tempo se tornasse desastroso, as pessoas ficavam em apuros, a reexaminar os padrões de comportamento, encontrando talvez pequenas diferenças, variações suspeitas, que pareciam ocorrer imediatamente antes da tempestade — e assim estas tornavam-se os novos pecados.

A reprovação autoimposta nesse contexto tornou-se uma virtude, pois de facto a sobrevivência dependia, ao que parecia, de uma constante avaliação de si próprio e da tribo. Nada disto tem a ver com a culpa natural, como descrita no *Realidade Pessoal*. Agora o homem sente uma certa quantidade de culpa natural quando perde a sua identificação com a natureza, pois essa identificação conduz a ligações intuitivas com a fonte maior da natureza.

(Pausa longa às 21:41.) As vossas religiões foram em grande parte moldadas a partir dessas bases reprovadoras. O impulso das vossas civilizações tem estado preocupado em manipular a natureza. A vossa última tempestade de neve é um excelente exemplo. Não só do poder da natureza e dos seus efeitos sobre a civilização, mas também vos dá uma pequena pista do outro lado da questão, pois o homem, apesar de si mesmo, não perdeu totalmente essa identificação com os elementos. As pessoas ainda sentem que fazem parte do poder da natureza. As tempestades frequentemente, curiosamente, despertam um sentimento de aventura e de camaradagem, porque as pessoas estão unidas — não contra a natureza, como possam pensar, mas por ela. O bom esquiador sente-se parte da colina coberta de neve, mas a maioria dos esquiadores sente que a colina tem de ser conquistada. Quando dás um passeio, costumas pensar que estás a andar através da natureza, sem perceber que és parte do cenário através do qual caminhas.

A perda de uma verdadeira, sentida, apreciada identificação com a natureza tem sido largamente responsável, no entanto, pela atitude do homem de que a reprovação autoimposta é de alguma forma uma virtude.

Mais uma vez, o animal aprova-se a si próprio, esteja doente ou saudável, lento ou rápido. O animal doente quer recuperar. No entanto, não se desaprova, nem sequer pensa em si como "um animal doente". Nesses termos, poderia pensar em si como "um animal que está doente" — uma grande diferença — e mesmo assim não haveria reprovação autoimposta implícita.

Vocês são diferentes dos animais, mas neste caso as mesmas questões estão envolvidas. Devem ter uma aprovação básica de si próprios. Esta

informação não é apenas para vós dois, claro, mas para outros — mas têm de confiar no vosso ser básico, com as suas características e capacidades. Têm-nas por uma razão, em todas as suas combinações únicas. Devem também evitar rótulos, pois estes podem estereotipar a vossa perceção de vós mesmos.

Vou dar-vos alguns *(estereótipos)*: o Ruburt é teimoso. Ele nunca esquece uma afronta. O Ruburt é ferozmente leal. O Joseph lida com detalhes. A sua mente é lógica em vez de intuitiva. O Ruburt é espontâneo. O Joseph não é. Todos estes são rótulos, e bastante relativos. O Ruburt é leal a ti. Não foi leal, nesses termos, ao Walter Zeh, ou ainda estaria com ele. O Ruburt é espontâneo — mas se fosse assim tão espontâneo estaria a andar melhor. Tu, Joseph, és espontâneo. Não precisas de pensar antes de atravessar o chão — enquanto o Ruburt está consciente do mais pequeno detalhe — da disposição do seu corpo ou do mobiliário, da inclinação do chão.

Não se rotulem, pois depois muitas vezes tentam corresponder a esses rótulos, e eles podem ser altamente limitadores. Eu faço a minha parte nestas sessões, e se me é permitido dizer *(muito divertido:)* muito bem mesmo — e no entanto, há certamente algo na mente e nas capacidades do Ruburt que lhe permite falar, apesar de tudo, ao longo dos anos, uma imensa quantidade de material, parte dele altamente detalhado e ordenado. Então como pode o Ruburt dizer que não consegue lidar com os detalhes, e assim desaprovar-se?

Desaprovaste-te, pensando que não eras espontâneo, e por isso a tua crença muitas vezes dificultou a tua espontaneidade natural, de modo que lutaste pelas notas porque pensaste que tinhas de o fazer; que esse era o tipo de pessoa que achavas que eras.

A desaprovação desse tipo impede-te de perceber as tuas próprias capacidades, e limita, claro, a tua apreciação de ti mesmo. Até certo ponto os teus atos tornam-se ritualizados, como os dos nossos homens da tribo mencionados anteriormente.

Como a desaprovação nunca trará abundância ou prazer, ela vai gradualmente reduzindo as tuas opções, até que haja pouco em ti de que aproves. Mais uma vez, estou a falar de forma geral bem como específica.

Faz uma pausa.

SESSÃO ELIMINADA
23 DE JANEIRO DE 1978

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: no vosso ecrã de televisão esta noite viram uma menina *(num país europeu)*. Ela disse que tinha feito uma oração a pedir uma prova da existência de Deus. Passado pouco tempo ocorreu um terramoto *(na Roménia)*, e a criança ficou com medo de ter causado o terramoto. Estava convencida de que Deus tinha respondido à sua oração dessa forma.

Por causa das crenças da religião, a criança esperava que Deus mostrasse o seu poder através de algum ato desastroso pelo qual os pecadores seriam castigados. A vida dessa criança já carrega as marcas das suas crenças sobre a religião, Deus, o poder, e principalmente da crença de que a natureza é uma ferramenta nas mãos de Deus — para ser usada contra o homem a qualquer momento.

Quando a consciência se exterioriza excessivamente e já não se identifica fortemente com a natureza, então já não se identifica corretamente com a natureza interior das suas próprias ações. As próprias ações de uma pessoa parecem-lhe, portanto, tão exteriorizadas, ou separadas da consciência, como as árvores ou as rochas lhe parecem. A consciência exteriorizada verá sempre um acontecimento como um terramoto olhando apenas para os seus resultados imediatos, por vezes trágicos. Esses resultados parecerão sem significado, caóticos.

Os homens apanhados num tal acontecimento questionarão: "Porque é que isto me aconteceu a mim?"

O religioso convencional terá a certeza de que o terramoto é um castigo pelo pecado. O cientista verá o caso como relativamente neutro — um acontecimento, no entanto, no qual o homem é certamente um peão, apanhado por acaso numa catástrofe que de outra forma ele mais certamente teria evitado. O terramoto é uma catástrofe natural em massa, parecendo então ser perpetrada sobre o homem e as suas cidades por uma terra que certamente não tem o homem nem a sua civilização em consideração.

Os acontecimentos privados de tragédia parecem, num contexto mais pequeno, acontecer sem o conhecimento ou sem o consentimento do homem. A consciência excessivamente exteriorizada cortou-se de tal forma que já não percebe a ordem interior dos acontecimentos. O mundo com as

suas guerras ou desastres, as suas doenças ou pobreza, as suas tragédias em massa ou privadas, parece ser empurrado sobre o homem ou acontecer — novamente sem o seu consentimento.

A identificação emocional com a natureza significava que o homem tinha uma realidade emocional pessoal muito mais ampla e rica. Esse amor pela natureza, e essa apreciação, estimulavam e utilizavam capacidades biológicas internas, também possuídas por plantas e animais, de modo que o homem estava mais conscientemente consciente da sua parte na natureza. Ele identificava-se com os acontecimentos naturais. É quase impossível, no vosso tempo, descrever a realidade do homem quando ele estava conscientemente ciente de que morreria e, no entanto, não morreria, e quando estava por toda a parte rodeado por esses dados internos da sua psique.

Esses dados eram iguais na sua experiência aos dados físicos do mundo, de modo que os dois tipos de experiência enriqueciam-se constantemente um ao outro. O homem então compreendia que criava a sua própria realidade em todos os seus aspetos, tanto a nível privado como em massa, e em termos dos acontecimentos naturais da terra, bem como, por exemplo, dos acontecimentos da sua sociedade.

Não podem, claro, limitar o vosso mundo ao mundo dos factos num dado momento, embora tentem fazê-lo. A experiência dessa menina com o terramoto, e as suas crenças sobre ele, têm pouco a ver com os factos puros envolvidos. Ela está a lidar, antes, com um mundo interior de mitos.

Os mitos são muito mais poderosos do que quaisquer factos, e carregam consigo a grande força emocional da própria natureza, tal como é interpretada através da experiência do homem. Os factos parecem certamente ser comprováveis no vosso mundo. Os mitos são geralmente considerados factos distorcidos, interpretados por mentes primitivas, ou o resultado de atos criativos da imaginação. Esse poder é pouco compreendido, muito menos as suas razões.

Quando o homem se identificava com a grandeza e a energia da natureza, então ele conhecia as razões da natureza, pois eram também as suas próprias. Ele sabia que a sua morte, a sua morte pessoal, era apenas uma transição, pois essa identificação permitia-lhe sentir a mobilidade da sua consciência, e permitia-lhe sentir um sentido de comunhão com as estações que passavam, e com a renovação constante das plantas e dos campos. Ele não precisava de procurar uma razão para os aspetos

destrutivos da natureza, pois sabia, pela experiência, o grande alcance da sua vitalidade. Ele sabia que nenhum deus estava a lançar vingança.

(10:06.) Esse conhecimento interior está por detrás de todos os seus mitos. Diz-se que certamente deve haver algo de verdadeiro na história de Cristo, já que a civilização foi tão alterada. E durante mil novecentos e setenta e oito anos o Cristianismo floresceu de uma forma ou de outra. Durante um tempo alimentou tanto as artes como a vida política. Povoou o mundo do homem com santos, pecadores, sacerdotes, e povoou o espaço com um Deus, uma legião de anjos, e um diabo e os seus sequazes — por isso, certamente o Cristianismo deve estar baseado em factos.

Quando as pessoas dizem isto, claro, querem dizer que o facto é verdadeiro e o mito é falso. Se eu disser que havia muito pouca base factual para o início do Cristianismo, então as pessoas interpretarão isto como significando que a realidade de Cristo não tinha base na verdade. Mas não é isso que estou a dizer. Houve outras religiões noutros tempos que exerceram domínio sobre civilizações por períodos muito mais longos. Houve mudanças, mas no geral as religiões dos egípcios e dos antigos gregos são exemplos disso. A longevidade dessas religiões e os seus efeitos sobre essas civilizações antigas não são certamente tomadas pelos "homens modernos" como prova de que essas religiões tinham alguma base factual. Em vez disso, são consideradas mitos, histórias pagãs. Esses povos consideravam os seus Deuses como bastante reais, como tendo uma base em factos históricos. Essas religiões tiveram tanto efeito sobre as suas culturas quanto o Cristianismo teve sobre a vossa.

Os primeiros Deuses iniciaram o processo da consciência exteriorizada do homem, de modo que as partes da natureza com as quais ele já não se identificava foram gradualmente divinizadas, e colocadas fora de si. Já vos disse que os vossos hábitos físicos de perceção são aprendidos, e que o mundo pode de facto ser montado fisicamente de formas diferentes. Acontecimentos como alucinações dão-vos pistas disto.

Ao princípio, então, os homens percebiam fisicamente os Deuses. Essas perceções eram, no entanto, diferentes daquilo que vocês consideram perceções normais. Eles apareciam e desapareciam à medida que o homem percebia, e depois não percebia, essas realidades interiores. Essas realidades interiores eram "reais". Eram aquilo que vocês poderiam chamar de equivalentes naturais, psíquicos ou emocionais, equivalentes

psicológicos, das nuvens, do sol, das tempestades ou das estações da natureza.

São tão reais na paisagem emocional da psique do homem quanto os elementos do céu o são acima do seu planeta. Os mitos tecem-se sempre dentro e fora do contexto histórico, tal como os sonhos estão relacionados com a vida quotidiana. Os mitos incluem normalmente, então, alguns "factos comprováveis", quer de pessoas historicamente conhecidas por terem vivido, quer em termos de lugares ou acontecimentos físicos de natureza natural. Estes são frequentemente tomados, então, como prova de que o mito é um facto.

A interligação da "realidade onírica" com o mundo dos factos, no entanto, é precisamente o que faz surgir um mito, e é a fonte do seu tremendo poder, pois combina as duas realidades numa construção poderosa o suficiente para carregar civilizações com nova vitalidade, e literalmente para remodelar o curso do homem. O facto sozinho nunca poderia fazer isso.

Tanto antes como depois do "tempo de Cristo", tal como é historicamente dado, houve homens que afirmaram ser o messias. O messias era um mito à espera de roupas factuais. Muitos homens experimentaram o ajuste. Em certo sentido, agora, faria pouca diferença qual homem foi finalmente vestido com as vestes reais — pois a realidade maior do sonho era tão abrangente que viria a ser, quer uma, quer dez, quer vinte vidas de homens fossem historicamente reunidas para formar o Cristo.

(10:37.) Cristo tentou devolver o homem à natureza. Em certo sentido, novamente, não houve um único Cristo, historicamente falando, mas a personagem de Cristo, ou a entidade, foi a realidade da qual emergiu toda a história dramática.

Estás cansado?

("Não, estou bem.")

Dá uma bebida ao nosso amigo então, e volta.

Cristo, claro, era um nome comum. As crucificações eram castigos normais. Conflitos entre os sacerdotes e os membros justos da congregação eram frequentes. Muitos homens sonhavam ser o messias, mas o sonho ia ainda além dos limites da identidade judaica, e era muito mais internacional do que qualquer messias aspirante percebia. Algumas das histórias não têm

absolutamente nenhuma base em factos, tal como vocês entendem factos. Outras são versões distorcidas de acontecimentos factuais.

Um dos propósitos de Cristo, querendo dizer a entidade, era ensinar o homem a ver além dos chamados factos da existência; não para negar o acontecimento físico da morte, mas para mostrar as maiores dimensões desse acontecimento, e a emergência do homem para uma nova realidade.

(Pausa longa às 10:47.) O grande drama criativo envolvido ocorreu ao longo de séculos. Cristo tentou dizer aos homens que ele estava em todo o lado, mas eles não conseguiram compreender. Ele não queria uma igreja, mas uma irmandade interior. Ele não nasceu de uma virgem, nem a sua história física foi mais factual do que a que foi dada para Zeus, ou Apolo, ou os Deuses egípcios. No entanto, a sua realidade mudou a consciência do homem.

Historicamente falando, os antigos compreendiam a psicologia do homem, a sua psique, muito melhor do que vocês agora, pois estavam muito mais conscientes do seu contexto. A sua identificação com a natureza dava-lhes um sentido do poder emocional do homem. Compreendiam que os sonhos representavam uma realidade tão válida quanto a física, e não viam os dois mundos como separados. Os primeiros deuses transportavam vestígios dessa grandeza.

Dá-nos um momento… Enquanto povo estão voltados, digamos, para a exploração do mundo físico. Escalam montanhas. Raramente vos ocorre, como povo, que as paisagens interiores são tão reais, ou que há, digamos, estruturas psicológicas, geralmente não percebidas, que são tão reais quanto qualquer estrutura física. Não conseguem ver os vossos próprios acontecimentos na sua inter-relação com os outros. Não compreendem que uma ideia pode de facto mudar o mundo, a menos que vejam firmemente que a ideia tem uma base factual.

A paisagem interior não é menos real por não a perceberem geralmente. No Plano subjetivo essa paisagem interior é a realidade, e é desse mundo que os vossos acontecimentos físicos emergem.

(11:02.) Talvez queiras separar a sessão neste ponto.

Se na vossa realidade subjetiva privada se rotularem, sem pensar agora, de forma demasiado limitada, então podem ver-se, por exemplo, como o artista isolado no extremo da sociedade, o poeta incompreendido que deve ser protegido dos modos do mundo — material mítico que falha.

Tais ideias só podem ter força se se esquecerem de se identificarem com a grande ordem interior da natureza, e com o mundo físico natural.

Quando se identificam com a natureza cumprem automaticamente o vosso próprio mundo. Os vossos sonhos ganham vida instantaneamente, e aparecem na vossa experiência como auxílios e guias. Então não precisam de se opor ao que pensam ser uma sociedade que não vos compreende, pois essa sociedade encaixa-se simplesmente como sendo um aspeto presente de um mundo natural mais vasto no qual estão de facto firmemente enraizados. Podem, portanto, naturalmente, extrair do Plano subjetivo tudo o que necessitam.

Mais uma vez, façam o Ruburt lembrar-se do seu amor pela natureza. Nada direi sobre o "facto" de que não estudaram juntos a última sessão, ou de que o Ruburt não usou as toalhas quentes, pois não preciso de o dizer. Quero que aprovem a vós mesmos como criaturas naturais, pois essa aprovação automaticamente vos põe em contacto com a maior fonte da natureza, e com a vossa própria.

Fim da sessão —

("Está bem.")

— e uma calorosa e natural boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

SESSÃO ELIMINADA

28 DE JANEIRO DE 1978

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Gostaria de vos dar uma explicação para os acontecimentos da noite passada, presumindo que ambos estão interessados. Gostaria também mais tarde de fazer alguns comentários sobre a "Realidade Desconhecida".

Os acontecimentos da noite passada não podem ser discutidos sem uma breve revisão do tempo desde a nossa última sessão. Ontem, em particular, no entanto, fornece um excelente exemplo da forma como a aprovação e a reprovação imposta funcionam, e das maneiras como o hábito da desaprovação pode levá-los a interpretar mal os acontecimentos, e depois, claro, a agir de acordo.

Desde a nossa última sessão, fizeram ambos esforços consideráveis, de modo que conseguiram momentaneamente suspender a reprovação

autoimposta durante alguns períodos de tempo. No que diz respeito à condição física do Ruburt, este foi o padrão, como ele próprio mencionou uma ou duas vezes, aliás. Quero que fique claro que não estou a exagerar. No entanto, o padrão foi o seguinte: em padrões rítmicos de atividade, o corpo inteiro, parte por parte, esticou-se da cabeça aos pés. Isto foi feito na ordem própria do corpo. Era óbvio para ambos, creio eu, que por vezes o Ruburt se erguia consideravelmente mais alto. Em algumas dessas ocasiões, todas as áreas da cintura para cima estavam a alongar-se, enquanto as pernas permaneciam mais ou menos dobradas na forma habitual. Noutras ocasiões, as áreas da cintura para baixo alongavam-se consideravelmente, com muita nova atividade nas articulações dos joelhos e nos tornozelos.

Em muitas dessas ocasiões, as costas do Ruburt curvavam-se da maneira habitual à medida que os joelhos continuavam a sua atividade, porque isso era necessário à medida que os ajustes eram feitos nessa altura. O corpo não podia, em pé, alongar-se totalmente de uma vez e manter o equilíbrio, porque parte dos músculos recentemente alongados ainda não são assim tão fortes, enquanto outras partes que ele tem usado são.

Entre estas fases, houve períodos periódicos de nova estabilidade, onde as partes recentemente ativadas se moviam e mantinham-se. Esse período durava vários dias, até que o processo começava de novo. Esse padrão começou a ser suficientemente forte para que notassem mudanças na altura do Ruburt há várias semanas. Na semana passada, no entanto, mantendo a aprovação em mente, o processo foi ativado ainda mais. O Ruburt conseguiu parar de se preocupar por um tempo, salvo algumas recaídas, e tu próprio também avançaste nesse aspeto, e enfrentaste os teus próprios desafios. Os exercícios de runas e os bocejos, em particular, também ajudaram.

Ontem surgiram várias mudanças novas e significativas. Duas ou três vezes o Ruburt levantou-se, não só mais facilmente mas com facilidade para uma posição consideravelmente mais alta. Finalmente sentiu o impulso de caminhar sem a mesa, usou o desentupidor como apoio, e não precisou de colocar o peso sobre ele. Isso significava que, naquele momento, as partes recentemente ativadas dos músculos e articulações estavam a trabalhar mais ou menos em uníssono. Teve de se inclinar, mas as costas elasticizadas estavam simplesmente a manter-se em espera. Os músculos das partes superiores das pernas, nas costas, são os que precisam

de ser fortalecidos para unir o corpo na flexibilidade que várias partes dele estão a alcançar.

As importantes áreas da cabeça e do pescoço estão definitivamente a curar-se, e o Ruburt está consciente dessas sensações. Essa melhoria também é visível nos seus exercícios de runas.

Até à noite, tudo correu bem. Os teus exercícios com o pêndulo foram muito benéficos. Eles abrem diálogos entre várias partes do eu, e claro que os trazem à superfície, amplificados para a vossa atenção consciente. O Ruburt estava consciente da energia a despertar, então, à medida que os conflitos eram expostos. O pêndulo serve também, claro, como um diálogo entre ambos a vários níveis, consciente e inconsciente. Ficaram ambos contentes quando o Ruburt caminhou da casa de banho até à mesa com o seu desentupidor. Então o que correu mal? É importante que compreendam.

O Ruburt sentiu vontade de receber companhia — um bom sinal. Tu encorajaste-o nesse aspeto, mas não muito ativamente. Foste junto, no entanto. Quando o Ruburt não conseguiu contactar o O'Neill, e satisfeito com as suas reações durante o dia, agiste por impulso — um bom sinal — e sugeriste que ambos fossem dar uma volta de carro. Até aqui, tudo bem.

Entretanto, o Ruburt sentiu o corpo a relaxar. Queria sair para mostrar que a sua atitude tinha mudado. E para te agradar. Disseste "Não saias porque achas que deves." Ele sentiu vontade de chorar de repente, e mencionou isso. Foi à casa de banho, e ao fazê-lo soube imediatamente que a sua situação corporal tinha mudado. Nesse momento, assumiu de imediato, com um impulso de reprovação utoimposta, que isso era um sinal de que não tinha aprendido nada, e que o corpo estava a opor-se a toda a ideia de sair, e portanto a desafiá-lo — por outras palavras, que as suas crenças negativas tinham surgido para desafiar novas atitudes mais saudáveis.

Era óbvio na casa de banho que as suas pernas, que tinham estado estáveis durante vários dias e a mostrar melhorias, estavam agora a tremer e inseguras, mas ele interpretou essa mensagem corporal com reprovação autoimposta, e no fim do corredor teve de se sentar. Tu interpretaste a situação dele exatamente como ele fez, e pelas mesmas razões, por isso, claro, não havia resposta para esta crise fabricada, exceto ignorar essas mensagens corporais e agir apesar delas.

Ele fez uma tentativa pouco convicta de desistir. Tu então fizeste um comentário, dando voz aos medos dele bem como aos teus, dizendo que

não o deixarias escapar, querendo dizer que não o deixarias desistir de sair como um padrão. Então estavam ambos no meio de uma crise. O que aconteceu fisicamente foi isto. O corpo do Ruburt tinha-se estendido em várias ocasiões naquele dia, alongando-se e usando novas posturas, dando-lhe os impulsos para mais atividade, exercitando-se através daquela pequena mas importante caminhada. Depois relaxou. As áreas das costas e do pescoço começaram uma nova expansão. Os joelhos, entretanto, e a parte inferior do corpo, normalmente teriam descansado. O corpo estava a enviar mensagens simplesmente de que o momento não era o certo.

Ambos assumiram, no entanto, que apesar do que parecia o Ruburt ter aprendido ultimamente, as crenças negativas estavam a surgir em rebelião, e a forçar uma crise que então tinham de enfrentar.

(10:02.) O Ruburt foi para o seu quarto. O telefone tocou. O Ruburt recebeu o que queria — a estimulação psicológica de um amigo, que estava pronto para vos visitar porque a mensagem do Ruburt tinha passado. A atividade psicológica teria permitido que o corpo continuasse o seu processo. O impulso tinha sido bom, de receber companhia. Mesmo assim o Ruburt esteve tentado a chamar o Wade, mas a sua própria desaprovação, e a tua, tornaram óbvio que fazê-lo seria certamente uma fuga. O corpo dele não estava pronto.

Por causa dos vossos medos, sair tornou-se uma questão. Não caminhar corretamente é a questão — caso contrário não haveria problema. Ficaram contentes quando o Ruburt atravessou o chão com o desentupidor, sem a mesa, mas ambos esperavam que ele descesse degraus, pequenos que fossem, e caminhasse à volta do carro na garagem sem a mesa, ou então havia algo de errado. Esperam comportamentos diferentes dentro de casa e na garagem.

O Ruburt faz os degraus, algo que não faz dentro de casa — uma mudança para o corpo, e uma boa — mas na sua posição um exercício por si só. Ambos até recusam pensar em usar a mesa na garagem, por isso o Ruburt força o corpo a posições das mais antinaturais para que possa apoiar-se no carro. Essas posições agravariam qualquer um. Ele chegou até ao carro, sabendo que noutras ocasiões em que o corpo protestou tanto teve dificuldades. Usou os seus recursos para tentar mudar a situação. Usou a sugestão. Tentou concentrar-se na viagem.

No seu regresso, considerando a situação, ele tentou, galantemente, reunir os seus recursos, e conseguiu dar metade da volta ao carro antes que

os músculos, a protestar, tivessem a sua palavra a dizer. As zonas recentemente ativadas do dia repetiram que estavam a ser sobrecarregadas e puxaram outros músculos consigo. Tu, claro, aceitaste, tal como ele, que este era um excelente exemplo das porções negativas ou ainda ignorantes da personalidade a virem à tona, e foi isso que foi responsável pelo teu comportamento algo pouco galante.

Ajudaste Jane fisicamente, mas sobrecarregaste-o com uma saraivada de desaprovação. Essa desaprovação foi, de certo modo, bastante natural, considerando a tua interpretação do evento. Isso, claro, tornou a situação pior.

Ambos conseguiram, no final, evitar cair na situação que, no passado, poderiam ter enfrentado, considerando as condições.

O corpo de Jane sinalizou, mais cedo, o seu desejo de se mover, a sua prontidão. Ele obedeceu ao impulso, o que foi excelente. As outras mensagens corporais eram igualmente válidas, e não havia necessidade de dar como garantido, como ambos deram, que algum elemento da personalidade de Jane estava a sabotar-vos de forma rebelde e intencional naquele momento.

Podem fazer a vossa pausa.

(10:18—10:25.)

Tal desaprovação própria pode colorir a vossa interpretação dos eventos, levando-vos a agir em conformidade.

Ambos se saíram muito bem até aquele ponto na noite passada, e depois disso Ruburt, em particular, se saiu bem, embora ambos tivessem conseguido evitar as armadilhas que poderiam ter surgido. Quando se deixaram ficar sozinhos, como costumam fazer, durante a semana, não só atingiram alguma paz de espírito, como também melhorias definidas nas áreas que vos preocupavam. Os olhos de Jane têm melhorado, como demonstra a sua digitação de Emir. Não só viu melhor, como a coordenação mão-olho aumentou consideravelmente, assim como a flexibilidade dos seus dedos. Durante o vosso passeio, ele reparou que a sua visão, nesse momento, estava bastante melhor.

Agora, algumas observações sobre “Desconhecido.”

Repito: não cometeram erros, no que diz respeito à publicação desse livro em dois volumes. Com as vossas atitudes, nenhum de vós ficaria mais contente se o tivessem publicado em um só volume. De facto, é possível que ficassem menos contentes.

Estou a lidar com probabilidades — mas não acredito que ele tivesse sido publicado até agora, e as vossas atitudes tornariam essa situação ainda mais lamentável. Não houve nada retido nesse sentido. As atitudes de Jane, agora, eram conhecidas por ambos, tal como as vossas.

Deixem-se estar por um momento. Jane vai querer sair. Não há nada lá fora, nesses termos, que o assuste — isto é, da casa para a garagem, falando simbolicamente. Houve momentos no mau tempo, quando fisicamente ele sentiu vontade de sair. No entanto, quando fazem uma questão disso, criam uma crise.

Não só criam, então, uma crise fabricada de uma variedade menor ou outra, mas Jane é esperado, ou espera, que o seu corpo execute os passos, ande sem a mesa ou qualquer outro apoio, e se comporte de forma completamente diferente, e claro, melhor, do que faz dentro de casa. Nenhum de vós pensaria sequer numa cadeira na garagem; qualquer ajuda seria uma fuga. Há dias em que o corpo dele pode executar isso, e dias em que não pode, neste momento.

Os seus ombros e braços começam a libertar-se consideravelmente. Ele conseguiu mover conscientemente as suas omoplatas nas costas pela primeira vez esta noite, e os braços são muito importantes no equilíbrio corporal. Ele começava a tentar andar sem a mesa por pequenos períodos — louvável dentro de casa, mas esperado, não importa o quê, na garagem.

Basicamente, é esta desaprovação própria que forma crises artificiais, que depois impedem o vosso progresso, causam-vos a interpretar mal os eventos e agir em conformidade. Isso, claro, aplica-se à área de "Realidade Desconhecida," assim como em situações nas quais qualquer um de vós se compara de forma desfavorável com, por exemplo, a atividade física dos vossos vizinhos. Não é saudável não querer sair.

No entanto, interpretam essa afirmação, contudo, em termos sociais e morais. Claro que o corpo saudável quer sair para a natureza. Não é moralmente errado, em nenhum momento, querer o oposto, ou, no geral, preferir atividade mental a atividade física — nem, no geral, essa preferência é insalubre.

Quando Ruburt não sai, no entanto, nunca é uma questão simples da condição do corpo naquele momento, mas um dilema moral em que, basicamente, vês, estás a interpretar mal os eventos. Jane sentia vontade de ter companhia. Os teus hábitos mentais melhorados da semana, o teu

trabalho com o pêndulo e as suas próprias melhorias, libertaram energia que, sob aquelas condições, procurou libertação — e o seu impulso mostrou-lhe em que direção.

Noutra ocasião, ele poderia ter querido sair, dar um passeio; e o impulso também será resultado do conhecimento do corpo de que o momento é o certo. Ele ficou aliviado durante o mau tempo, porque a crise artificial foi diminuída. Fizeram progressos, e importantes. As mensagens do corpo de Jane devem ser ouvidas. Ele ouve-as se seguirem as tuas ideias de melhorias. Se não, ambos dão como garantido que o corpo não está no meio de um processo, mas que existe algum desafio imediato.

A desaprovação leva-te a criar um padrão em que as melhorias se tornam insignificantes, em vez de significativas. Não conseguiste compreender o desempenho do corpo na noite passada porque deste como garantido, e sem questionar, que alguma parte de Jane estava a desafiar outras partes.

(10:52.) Emir é um prazer. A tua própria pintura está a mostrar avanços definitivos. Se quiseres desafios, aprende a desafiar a tua própria desaprovação e a questionar aquelas crenças que tomas como garantidas como sendo verdade. Nenhuma parte de Jane se rebelou na noite passada, para desafiar qualquer um de vós.

A desaprovação própria toma sempre a resistência como garantida, e vê-a a cada passo, levando, portanto, a batalhas de um tipo ou de outro. Não te culpo por desejarem que a mesa de Jane não fosse necessária, mas ele está a mostrar sinais de que será capaz de dispensá-la. Não te culpo por desejarem que ele não precisasse de um banco na pia, mas essa área não tem conflito agora, e na quinta-feira ele teve o impulso de lavar a loiça sem ele. No entanto, ajudas na garagem também eram consideradas uma fuga.

O comportamento dele na casa de banho não é apenas bom, mas mesmo com os vários ritmos mencionados, tem mostrado melhorias. A sua pegada está mais forte. A experiência da noite passada poderia, e no passado teria, prejudicado severamente o vosso progresso, porque então a vossa desaprovação própria teria simplesmente sido aprofundada. Por isso, deveis compreender o que estou a dizer e não continuar a desaprovar-vos a vós mesmos ou às vossas reações, mas sentir-vos satisfeitos com o vosso conhecimento adicional — pois isso permitirá que vejais os eventos com olhos mais claros.

Bem, desejo-lhes uma boa noite, com muito carinho.

("Obrigado, Seth. Boa noite.") (23:01)

SESSÃO 822 (PARTE APAGADA)
22 DE FEVEREIRO DE 1978

(O seguinte material é da 822.ª sessão.)
(11:13.) Tenho dois comentários. Um é para o nosso amigo Frank. Dá-nos um momento.

Estes são conselhos úteis para ele considerar. Ele está habituado a receber feedback de outros. Ele gosta de ideias, mas, nesse sentido, não confia em si mesmo. Quando está sozinho e a escrever, a desconfiança em relação a si mesmo torna-se evidente. Ele não confia na expressão sem o feedback.

Às vezes, um desejo particular, como quando faz estimativas, permite-lhe trabalhar sem obstáculos, porque, nessa área, a experiência mostrou-lhe que as suas estimativas estão geralmente mais ou menos corretas. Ali, ele antecipa o feedback futuro do qual depende.

A expressão direta através da escrita confunde-o, pois ele está a lidar com um tipo diferente de construção, digamos, do que se sentiria num jardim de infância, onde blocos de madeira carregam o alfabeto, e os blocos físicos podem ser movidos para formar palavras. Ao mesmo tempo, ele tem medo do feedback, e aprendeu a minimizar a sua audição para se proteger da crítica.

A escrita representa porções fortes da personalidade de Frank que estão profundamente preocupadas com a expressão de sentimentos subjetivos — sentimentos que às vezes parecem nebulosos porque, na sua opinião, não podem ser expressos de forma direta.

A escrita tornou-se um símbolo para a expressão de pensamentos que não puderam ser verbalizados na infância. Isso foi transmitido para a escrita, e vem à tona agora devido à condição do seu pai. Ele queria expressar amor pelo seu pai na infância de forma muito mais aberta do que sentia que o seu pai permitiria. Sentia que o seu pai consideraria tais demonstrações como não masculinas.

Quando aprendeu a escrever, pensou na escrita como uma forma de expressar tais pensamentos, e estava sempre tentado a usar a escrita para expressar aqueles sentimentos subjetivos que sentia que estavam proibidos — não apenas dirigidos ao seu pai, mas sentimentos dos quais sentia que o

seu pai desaprovaria. Por isso, escrever tornou-se uma atividade carregada em qualquer área.

(11:30.) A situação torna-se mais preocupante porque agora suporta o peso de um amor não expresso ou não dito, escondido atrás da sua atitude consciente e comportamento em relação ao seu pai. O próprio pai de Frank tinha medo de mostrar amor indevido, nos seus termos, à sua família. Frank evitou esse tipo de comportamento com os seus filhos, mas não superou totalmente o padrão no que diz respeito ao seu próprio pai.

Parece que tais expressões de amor agora viriam demasiado tarde. No entanto, expressar esse amor agora traria benefícios imediatos.

Mais um pequeno comentário. Jane simplesmente se identificou com uma parte demasiado pequena de si mesmo, sem perceber que, sozinho, as suas capacidades tirariam de Plano subjetivo tudo o que fosse necessário para a sua realização — todos os impulsos, desejos e circunstâncias. Ele pensava, tal como tu, que as capacidades artísticas eram como flores alienígenas numa terra hostil, que tinham de ser alimentadas à força e protegidas a todo custo.

Faz com que ele leia novamente as minhas sessões, para se lembrar que as suas capacidades surgem de Plano subjetivo, e não precisam de tal proteção exacerbada. Isso não ajuda, e definitivamente dificulta a sua criatividade, que ele tenta proteger de forma tão errada.

No geral, não se pode estar simultaneamente numa área enquanto se mantém simultaneidade em muitas outras. Ele deve permitir-se a liberdade do seu ser, e dessa liberdade o seu trabalho vai desenvolver-se ainda mais.

A criatividade é, acima de tudo, um jogo elevado.

Se confiarem em vós mesmos e se aprovarem, todos os vossos problemas literalmente se dissolvem, e a criatividade lúdica explode em plena flor.

Fim da sessão, e uma boa noite, com muito carinho.

("Obrigado, Seth. Boa noite.") (23:42)

SESSÃO 824 (PARTE APAGADA)

1 DE MARÇO DE 1978

(O seguinte material é da 824.ª sessão.)

(11:26.) Uma nota para Jane, e até certo ponto para ti.

Perdoa a terminologia, mas ambos acreditaram em "magia", ou as sessões nunca teriam começado. Acreditaram que a realidade tinha mais do que os sentidos mostravam. Acreditaram que juntos poderiam alcançar o que não tinha sido alcançado antes — que poderiam de alguma forma oferecer soluções significativas e reais para os problemas do mundo.

Ultimamente, ouço mais e mais de ambos, nas vossas discussões privadas, nas quais manifestais opiniões no sentido de que, no geral, o ser humano pode esperar aprender pouco — que o indivíduo só pode fazer tanto, que, no máximo, podem vislumbrar a porção mais minúscula do conhecimento. Com atitudes assim, as sessões nunca teriam começado.

Com a condição de Jane, esquecem quase completamente as vossas próprias capacidades, relativamente falando.

Deixa a Jane lembrar-se da brincadeira dos jogos. E, acima de tudo, lembrem-se de que fingir não é uma mentira (re: Cinderela). Ele pode fingir estar bem e flexível se se lembrar disso, sem sentir nenhuma contradição.

O simbolismo no sonho de nascimento (de Jane) é óbvio. Isso é tudo o que vou dizer por agora — mas apliquem o ditado do livro esta noite às vossas próprias vidas. Fim da sessão.

("Obrigado, Seth.")

Uma boa noite, com muito carinho.

("Obrigado. O mesmo para ti.") (23:34)

SESSÃO 828 (PARTE APAGADA)

15 DE MARÇO DE 1978

(O seguinte material é da 828.ª sessão. Uma nota: Este é o terceiro aniversário da nossa mudança para a casa da colina.)

(10:51.) A Jane tocou em alguns pontos pertinentes esta noite, que serão esclarecidos para ele. Por agora, deixem-me dizer que na sua escrita e atividade psíquica ele aprendeu a esquecer em grande parte os níveis de consciência limitados à causa e efeito e à continuidade temporal.

Na situação física, isso é quase o oposto. Quero que ele continue a ajudar com "Desconhecido" — mas também que siga as sugestões que dei há algum tempo e dedique algum tempo todos os dias ao pensamento livre, criativo e lúdico. Durante esse tempo, ele automaticamente refresca o seu corpo, ao colocar-se num estado de consciência que é, pelo menos, capaz de abrir toda a espécie de ajuda, inspiração e considerações impensadas

Isto é apenas uma sugestão por agora, que o levará automaticamente em certas direções. Esses estados também ajudam automaticamente a provocar o relaxamento físico necessário, pois o relaxamento, claro, primeiro existe naquele outro estágio.

Fim da sessão, a menos que tenham perguntas.

("Não, acho que não.")

Então desejo-vos a ambos uma boa noite, com muito carinho — e as vossas atividades oníricas devem continuar a ser bastante vitais.

("Obrigado, Seth.") (22:58)

SESSÃO APAGADA

20 DE MARÇO DE 1978

(Estivemos sentados para a sessão às 21:10. Enquanto esperávamos, Jane disse várias vezes que sentia "uma sensação de tranquilidade" de Seth, que ele estava a organizar algum tipo de material ou programa para ela devido à sua situação física. Ela não achava que haveria uma sessão regular naquela noite. Finalmente, quando comecei a escrever estas poucas notas, Seth apareceu:)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: estou a preparar algum material especial para Jane. Parte será dada durante o tempo da sessão, embora não esta noite, e outro material será dado em vários níveis de consciência. Não haverá sessão regular esta noite, exceto por estes comentários que são para tranquilizar Jane. Caso contrário, ele fica preocupado.

Existem ritmos que existem, como mencionei antes, e ao longo de um período de tempo, se tivessem o tempo para verificar os vossos registos, veriam que, no geral, temos aproximadamente o mesmo número de sessões durante um ano. Existem muitos ciclos envolvidos — alguns ligados a ambos, a mim, ou a outras condições completamente à parte.

Algumas dessas condições poderiam ser chamadas de resultado das atmosferas psicológicas que rodeiam a Terra, por exemplo. Não viajo fisicamente num OVNI *(com diversão)* e, no entanto, as minhas viagens mentais ou psíquicas devem ocorrer numa espécie de meio. Existem atividades rítmicas nessa atmosfera nas quais conto e uso. Como, por exemplo, um capitão de navio pode usar o ritmo das ondas para as suas viagens. Essas "ondas" atmosféricas internas têm uma certa regularidade.

Elas são mais intensas em certos momentos do que em outros.

Diz à Jane para estar atenta a algumas das informações mencionadas, e algumas eu irei entregar. Fim da sessão, e uma boa noite, com muito carinho.

("Obrigado, Seth.") (21:49)

SESSÃO 830 (PARTE **APAGADA**)
27 DE MARÇO DE 1978

(O seguinte material é da 830.ª sessão. A pausa aconteceu às 22:25, depois de Seth ter dado material para o seu livro sobre a psique de massa. As notas que se seguem foram escritas durante essa pausa e normalmente seriam apresentadas com a sessão regular; no entanto, como são mais pessoais do que o habitual, são dadas abaixo. As citações de Jane nelas aplicam-se, no entanto, ao material que Seth deu como ditado para *Psique*.)

(22:25. Jane estava bastante incomodada quando saiu da transe. Ela disse que estava "zangada" — um adjetivo que eu ouvira ela usar várias vezes mais cedo naquele dia, enquanto falava sobre o seu próprio estado físico, crenças, controlo, etc. Perguntei-lhe agora para me ditar exatamente o que queria que eu registasse: "Agora ele está a dizer-nos que ter controlo consciente sobre as tuas crenças e a vida e tudo isso envolve uma nova manipulação da consciência, onde eu andava a matar-me a pensar que deveria ser algo que se faz com facilidade. Então, como é que eu sou tão burra, estive a pensar. Depois de todos estes livros, ele diz-nos isso. Tudo isto é a minha interpretação," disse ela, "com base no que me lembro de ter dito na transe." Ela estava mais do que um pouco chateada. "Agora ele está a dizer 'Bem, há algumas dificuldades envolvidas,' onde antes tudo parecia tão fácil. Um pouco complicado —")

(Retoma às 22:53. Seth foi para as duas perguntas que fiz no início da sessão.)

Esse foi o fim do ditado.

Pode ser que eu tenha cometido um erro, mas não acho que sim: não acredito que tenha dado a informação sobre ti e George no ditado do livro *(para "Realidade Desconhecida"),* a fim de manter o material simples o suficiente para o leitor. Mas tu e George são e não são contrapartes.

Partilham memórias psíquicas, e têm em comum as memórias de outros eus que viveram no tempo do incidente do soldado romano.

Essas memórias existem como padrões. Nesta vida, vocês vêm juntos e se separam, vêm juntos e se separam novamente, formando uma relação de contrapartes quando serve os vossos propósitos, como fluxos de consciência podem misturar-se e fundir-se, e depois se separar.

Essas contrapartes são relações psíquicas, formações que, nos termos mais profundos, fluem para o tempo histórico e saem dele. Algumas, nos vossos termos, duram uma vida. Outras representam encontros psíquicos

que acontecem entre dois indivíduos em vários pontos, por exemplo, mas não são contínuos. Podem ser igualmente intensas, no entanto.

A tua experiência com Jack Wall (em 23 de março de 1978) foi bastante legítima, embora tenha acontecido algum tempo atrás, nos teus termos (um ponto sobre o qual me questionei). Foi desencadeada pelas tuas associações imediatamente anteriores. De certa forma, Jack achou inconcebível que ele deveria morrer. Ele perguntou, no início, porque é que Elizabeth não o percebia, e ele permaneceu inconsciente do seu próprio funeral. Ele percebeu tal luz (como eu senti) — a luz da compreensão.

Agora dá-nos um momento... Devem ambos ler a sessão de hoje, o ditado do livro, com a situação de Jane em mente. Tentaram manter estabilidade enquanto trabalham, e treinaram-se para que não fosse perturbada. Ainda têm medo — Jane principalmente, claro — de realmente tentar, por medo de serem desiludidos, e preocupados com as perturbações que poderiam ocorrer — novamente, Jane principalmente. No entanto, acima de tudo, ele tem-se identificado ultimamente com o que pensa ser o seu fracasso. Ele ficou com medo de tentar novamente perturbar os padrões antigos. Vocês, claro, dão consentimento tácito, e desistem de qualquer papel de liderança que possuam nessa área, o que é muito mais considerável do que permitem admitir. Jane tem frequentemente medo de que tenha pouco controlo sobre a situação. Isso impede-o, claro, de quebrar os padrões.

Dizem a vocês mesmos que têm pouco controlo sobre as ações dele, ou que os vossos sentimentos fazem pouca diferença perante as ações dele, mas isso é o outro lado da mesma moeda. Ele começa com o pêndulo e larga-o, mas nem vocês o encorajam a persistir.

As dificuldades do inverno sempre o afetam, mas são, claro, reforçadas. A visitante de hoje (Josette) veio em resposta à necessidade de Jane, trazendo-lhe apreço e um novo encontro — mas o ditado da sessão de hoje pode ser de considerável benefício para ambos. Jane simplesmente larga a questão por um tempo — e depois sente-se em pânico — por vezes uma reação bastante normal a uma sensação de impotência. Nenhum de vocês persistiu nos métodos do Plano subjetivo.

(23:00.) A falta de persistência simplesmente mostra que, em grande medida, o vosso modo de vida vos satisfaz a ambos, independentemente das suas consequências. Obviamente, estão insatisfeitos, no entanto. Novamente, na sessão existem fortes pistas, mas vocês — ou melhor, Jane

principalmente — devem aproveitá-las. O pêndulo é excelente, particularmente quando o fazem juntos. Pode ser utilizado de forma vantajosa, particularmente juntos, pela manhã, para sugestões. Só é necessário um breve período. A intenção é o mais importante — e depois, por mais um breve período, para procurar razões atuais por trás do comportamento. Não deve haver uma concentração no problema — como se fosse um problema.

Estão no meio de um processo de aprendizagem. Não pensem que uma parte da personalidade está a sabotar outra parte. Em vez disso, uma personalidade está a trabalhar com um sistema de crenças e a tentar alcançar uma síntese geral. Isso é tudo para a sessão de hoje. Os meus mais calorosos votos de boa sorte e uma boa noite, com muito carinho.

("Obrigado, Seth.")

SESSÃO APAGADA
3 DE ABRIL DE 1978

(A história do que temos feito nos últimos dias pode ser encontrada nos registos de Jane das suas sessões com o pêndulo desde 28 de março.

Claro que ela tem tentado descobrir as causas para os seus sintomas físicos. Eu ajudei-a um pouco, mas planeio fazer muito mais. Várias vezes, ultimamente, ela comentou que estava "desesperada", então quando o disse novamente na cama recentemente, disse-lhe que, a partir do dia seguinte, colocaríamos as suas necessidades em primeiro lugar, independentemente de tudo o resto. Isso significa trabalhar com o pêndulo, sugestão, auto-hipnose, o que for necessário, para chegar à raiz dos seus problemas. Faremos isso pela manhã, logo no início do dia, pelo tempo que for necessário cada dia, até vermos sinais de que os resultados são o que queremos que sejam.

(Parece que já fizemos um pequeno começo; através do pêndulo, chegamos a várias categorias de crenças a explorar. Pela primeira vez em muitos meses, sinto que estamos a chegar a algo, e Jane também sente isso.

(Não houve sessão na quarta-feira passada enquanto Ruburt trabalhava nos galley's de James. Envie-os para a Prentice-Hall esta manhã.

(Queríamos uma sessão esta noite sobre o problema de Jane, embora nos contentássemos com algo de Seth a cada vez, juntamente com ditado

do seu outro livro, ou o que fosse. Como resultado do nosso trabalho com o pêndulo esta manhã, Jane estava tão relaxada na hora da sessão que não sabia se conseguiria fazer uma sessão. Sugeri que tentasse, para que a sua mente ficasse mais tranquila. A sessão de hoje foi excelente, e deve, claro, ser estudada em conexão com o material que já acumulámos através do trabalho com o pêndulo.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Uma sessão privada. Parte deste material já foi dado antes, mas é importante aqui.

Primeiro de tudo, é importante perceber que o inconsciente de Jane, assim chamado, não está a trabalhar contra ele de propósito, sabotando os seus projetos. O inconsciente raciocina, mas também raciocina de acordo com as informações que lhe são dadas.

Quero começar por lembrar-vos que essas divisões do eu são, na verdade, arbitrárias, para efeito de discussão. O ego, novamente, olha para o mundo físico. O eu fonte, ou ego interior, tem a sua realidade principal em Plano subjetivo. Entre o ego e o ego interior, temos o que pensais ser o inconsciente. Ele recebe, claro, a sua energia do eu fonte, e as suas diretivas principais são garantir o cumprimento e a sobrevivência da pessoa. Até certo ponto, então, ele deve depender das deduções e raciocínios conscientes. Com isso como fundo, deixem-me continuar.

Têm um bom ponto de organização com o trabalho do pêndulo hoje.

O medo do tipo mencionado (desprezo e zombaria) está por trás dos sintomas. Sempre que as nossas sessões, os vossos próprios esforços, ou outros eventos, convenceram Jane da segurança pessoal do universo ou da segurança básica do eu, essa tranquilização ajudou a acalmar os medos inconscientes e permitiu-lhe então direcionar a sua vontade para melhorias físicas.

Os medos nunca foram considerados válidos, no entanto, embora por vezes fossem dados um reconhecimento intelectual vago. Foram considerados cobardes, imaturos, irracionais, degradantes, e ambos vos consideraram assim. "Até onde podem descer?" ambos pensavam.

Agora, vamos olhar para a situação do ponto de vista do inconsciente. Com as informações que recebeu, e à luz do que considera ser a falta de entendimento de Jane, a falta de gratidão, e a recusa determinada em entender a sua posição.

Devemos começar com o facto de que Jane não se sentiu seguro quando criança, mas foi feito para sentir-se algo responsável pela doença da sua mãe e pela destruição do seu casamento. Foi então enviado para um lar. Era uma criança muito ativa, e foi ensinado lá que deveria seguir a norma e fazer o que os outros faziam, ou seria punido.

Mais tarde, quando voltou para casa, aprendeu que devia seguir a norma novamente, ou a Assistência Social colocá-lo-ia em outro lar. Não devia fazer ondas. Não era seguro destacar-se. A sua comida, roupa e sobrevivência dependiam de seguir a norma. A igreja forneceu uma família, mas essa família também dependia da obediência religiosa.

Os altos espíritos e habilidades de Jane lutaram contra essas circunstâncias. Finalmente, ele afastou-se da igreja — fugindo para a faculdade — uma faculdade considerada pela igreja, na época, como inclinada ao comunismo, antirreligiosa, e assim por diante.

A sua sobrevivência na faculdade, já que tinha uma bolsa de estudo, dependia de seguir a norma, e mesmo assim ele recusou-se a fazê-lo; e foi expulso sem cerimónias, com o seu traseiro independente.

Recusou várias propostas de casamento, tendo determinado que não seguiria a norma em um casamento convencional. Tentou uma relação com Walt, mas os seus altos espíritos e habilidades não suportavam esse tipo de repressão. Quando te conheceu, voltou-se para o amor e a ciência, pois então ele tinha estabelecido a ciência e o intelecto como meios seguros de conter as suas habilidades e expressá-las.

O vosso próprio amor sexual conjunto era quente demais para qualquer um de vós lidar, e ambos temperaram-no com intelectualismo e cautela; mas apesar disso, sobreviveu. As habilidades e energias de Jane continuaram a procurar realização. Ao longo desses anos, ele considerou-se um pária da sociedade, e não sabia para onde as suas habilidades o estavam a levar. Tentou seguir a norma enquanto fazia as suas próprias coisas. Ele não se identificava com o mundo ou com as pessoas dele. Mentalmente, no entanto, identificava-se com a ciência, com a vanguarda, e assim foi sustentado. No galeria, por exemplo, quando o vosso trabalho psíquico começou, ele não se pronunciou, e tu incentivaste-o a não o fazer, e ambos consideraram isso como um tipo de avanço científico. Quando Ruburt descobriu que a sua energia e habilidades o haviam levado a um ponto em que estava em desacordo com a religião e com a ciência, e não tinha um lugar seguro, tematicamente, ele ficou muito preocupado.

(22:00.) Se não seguires a norma, serás severamente punido, ou abandonado; ou a tua subsistência será cortada. O seu inconsciente aprendeu a andar numa linha cuidadosa, a deixar Jane usar as suas habilidades enquanto via que ele estava protegido ao mesmo tempo. As suas ideias foram amplamente adquiridas na infância, e houve uma troca entre os medos e as esperanças de Jane. Gradualmente, no entanto, a troca diminuiu. Ele segurou os medos, pensando que eram abaixo do comportamento adulto. Ele parou de dar feedback ao seu inconsciente nesse sentido.

Um ponto também do passado — se ele não seguisse a norma com Walt, Walt também ameaçou abandoná-lo — uma vez, no meio do deserto. Encontrou-se contigo e com o seu trabalho. Ele faria o que fosse fazer de qualquer maneira, protegendo-se como achava adequado. Quando o feedback parou, o inconsciente entrou em pânico. Como tanto da vida de Jane estava envolvido com a tua, o inconsciente sentiu que Jane agora deveria seguir a norma contigo também — pelo menos na parte superior — para que ele não expressasse opiniões contrárias, ou pensasse que o abandonarias também, caso contrário, ele ficaria completamente sozinho.

Dá-nos um momento... Jane não aprovava o medo. Sentia que era, novamente, cobarde. Não lhe foi dada qualquer validade, nem foi reconhecido como válido. À medida que os livros continuavam a vender, surgiram vários conflitos. Eles serviram para expressão e criatividade, e garantiram a segurança financeira — mas ao mesmo tempo fizeram com que os pensamentos "perigosos" não oficiais de Jane ficassem disponíveis publicamente. Eles disseram ao mundo que ele não seguia a norma, e ele temia retaliação, ostracismo, desprezo.

Ele teme que os livros não vendam, porque tem medo, como na infância, de que se não seguir a norma, a sua subsistência será retirada. Lembra-lhe que financeiramente, pelo menos, o não seguir a norma tem-lhe dado muito bons resultados, e no teu trabalho com o pêndulo, informa o inconsciente disso.

Diz ao inconsciente que entendes os seus propósitos, e agradece-lhe pela sua preocupação. Peça desculpa por ter cortado a importante troca de sentimentos, e admite que, nas circunstâncias em que foi dado, os seus próprios medos eram justificados. Não lhe deste todos os factos. "Tu" aqui é Jane. Não lhe deste validade aos seus sentimentos. Lembra o inconsciente

que a sua origem está no eu fonte; o que de facto lhe providenciará automaticamente as condições necessárias para segurança e sobrevivência.

Na altura em que o inconsciente desenvolveu esses medos, ele acreditava que a sua sobrevivência dependia de outras pessoas, pois Jane era jovem e assustado. Se não fizesse o que as outras pessoas diziam, estaria em apuros — e graves. Face a essa crença, Jane ainda determinou fazer as suas próprias coisas, mas com as devidas salvaguardas.

À medida que as suas habilidades floresciam, as salvaguardas transformaram-se em fortificações. Ele não podia contrariar os medos porque não os reconhecia. O inconsciente, portanto, sentiu-se forçado a tomar medidas mais drásticas.

(22:20.) Dá-nos um momento... Às vezes, novamente, avanços seriam feitos. Provavelmente já mencionei antes que na faculdade Jane atravessava a rua frequentemente em vez de encontrar um grupo de estudantes. O padrão simplesmente intensificou-se. O caso da Galeria do Silêncio foi simplesmente outro episódio, no qual os medos foram desconsiderados, mas ele temia que aquelas pessoas viessem até aqui, e sentia-se ameaçado.

O seu novo quarto deu-lhe a vista que ele queria, mas nenhuma proteção — e não só isso, mas foi ele quem encontrou os convidados diretamente.

Tudo isso remonta, perdoem-me, aos medos de que o eu espontâneo, de uma forma ou de outra, o meteria em problemas.

Dá-nos um momento novamente... Obviamente, o inconsciente é espontâneo, mas a sua experiência precoce ensinou-lhe, como foi dado anteriormente esta noite, a usar essa espontaneidade com cuidado. O inconsciente sente que está a fazer o seu trabalho, porque Jane não permitiu feedback; não aprovando o medo, não permitindo a liberação dos sentimentos e, portanto, também cortando a experiência que poderia contrariar os sentimentos e mostrar ao inconsciente que os medos estavam exagerados.

(Uma nota: Devemos perguntar a Seth que tipo de experiência de contraposição ele tem em mente.)

Jane não pensa que tu tens medo, pois raramente expressas qualquer medo. Ele sente, portanto, que é um cobarde, que os medos o fazem parecer abjeto, que são inaceitáveis. Em várias ocasiões, quando as sugestões nos seus papéis funcionaram — acompanham-me — funcionaram porque, ao

mesmo tempo, Jane estava a escrever os seus sentimentos: as suas agressões e os seus medos.

(Isso pode explicar porque as sugestões de 1973, às quais Jane ainda se refere frequentemente, funcionaram. Vale a pena verificar.)

Ele sentiu que a ação agressiva também era ameaçadora, pelas mesmas razões que acabei de dar. Não morde a mão que te alimenta. Os sentimentos de pânico são o resultado de medos geralmente enterrados, quando estes simplesmente atingem um ponto de intensidade que procura reconhecimento.

Acredito que é tudo para esta noite.

("Ok. Muito bom.")

Obrigado. Espero que ajude.

("Vai ajudar. Obrigado. Boa noite," disse eu. Sabia, claro, que a sessão tinha muitas coisas boas nela. Menos de meio minuto passou, enquanto Ruburt e eu conversávamos, quando Seth voltou às 22:35.)

Uma nota: Eu não pretendia dizer isto novamente. Porque parece não fazer diferença. Gostaria de mencionar, no entanto, que nenhum de vocês faz um esforço sério para mudar as vossas crenças sobre o mundo dos homens.

O que eu disse sobre esse assunto fez pouco progresso aí. Estão ambos autossuficientes, e intolerantes com os outros. Procuram evidências das más intenções deles, e das suas artimanhas, e procuram evidências dos seus defeitos. Nos vossos termos, eu não partilho a vossa humanidade, de certa forma. Não estou diretamente preocupado com a exuberância, vitalidade, criatividade, alegrias, tristezas, ou tragédias da vida.

Os meus padrões de comportamento espiritual, eu diria, são tão pertinentes quanto os vossos, tão "altos", no entanto posso dizer honestamente que a vossa autossuficiência cega ambos para as boas intenções, mesmo que equivocadas, por exemplo, em ações políticas.

Vejam como o inconsciente de Jane tenta protegê-lo, com sintomas que certamente acham mais do que desagradáveis, porque Jane não deu ao seu inconsciente, por exemplo, todos os factos.

De forma diferente, os países tentam proteger-se, ou as pessoas acreditam que devem realizar certos atos que são deploráveis. No entanto, ambos recolhem dados confirmando a natureza nefasta do homem.

Vou aproveitar a minha boa sorte esta noite para vos dizer que tais ações não ajudam nenhum de vocês de forma alguma, e que não são

atitudes realistas ou objetivas, embora possam acreditar que são. Vou levar os meus comentários sacrílegos mais longe e dizer-te pessoalmente, Joseph, que os Rockefellers não são movidos por qualquer intenção maligna. E com essa observação, deixo-vos, sem me atrever a invadir mais os vossos preciosos crenças. Uma boa noite.

("Muito obrigado, Seth.")

(22:45) (O comentário de Seth sobre os Rockefellers surgiu evidentemente porque eu tinha lido um artigo recentemente afirmando que os Rockefellers estavam a ganhar muito dinheiro com os problemas de inflação do país, devido à crise do petróleo árabe, etc. Eu tinha esquecido disso. Neste momento, no entanto, teria dificuldade em acreditar que os Rockefellers não estavam a beneficiar com isso.

(Mencionei a Jane uma pergunta que pensei durante a sessão, mas que não interrompi para perguntar: Se o inconsciente pode raciocinar, como Seth nos diz, porque é que ele não percebe que, às vezes, pode ir longe demais no seu papel de proteção? Porque é que não recua um pouco nessas situações? O seu próprio domínio poderia ser literalmente ameaçado ou obliterado se não agir dentro dos limites. Jane ouviu, mas não obteve nada de Seth como resposta, então fica para a próxima vez. Ela disse que Seth indicou que a aula a ajudou em algum grau, pois ela obteve aprovação disso, como numa situação familiar.)

SESSÃO APAGADA
5 DE ABRIL DE 1978

(Temos aprendido bastante sobre os sintomas de Jane, trabalhando com o pêndulo desde a sessão de segunda-feira. Estamos a manter uma lista de todas as questões, com as respostas diárias, e agora estamos a ver algumas mudanças notáveis nas respostas, indicando uma melhor comunicação entre os seus eus conscientes e inconscientes.

(Tínhamos várias perguntas para o Seth, incluindo a que foi notada no final da última sessão: Porque é que o inconsciente não percebeu que estava a ir longe demais no seu papel protetor? Porque é que não recuou? Jane escreveu a pergunta numa lista separada, para garantir que as questões que surgirem sejam tratadas por Seth. Duas perguntas correlativas que pensei ontem são estas: O inconsciente sabe que há um corpo físico? Se souber, qual é a sua conceção desse corpo?

(Esta tarde, Jane teve um sonho muito revelador sobre toda a questão da proteção, os aspetos masculinos da sua personalidade, etc.; uma cópia está anexada à sessão. Também queria que Seth comentasse sobre as minhas reações muito desanimadas ao correio de hoje; as cartas certamente não eram o tipo de resposta que esperávamos aos nossos esforços, pensei.

(Enquanto nos preparávamos para a sessão desta noite, fizemos duas conexões importantes; 1. Quando o frigorífico se desligou, expressei alívio pelo silêncio repentino. Mas Jane disse que o silêncio a incomodava — o tipo de comentário que sempre a ouvi fazer. Depois, ela disse que quando era criança, sentia-se sempre desconfortável em casa quando estava demasiado silencioso — eram esses os momentos em que se preocupava com o que a mãe estaria a fazer. Quando Marie fazia barulho, envolvida em atividades ruidosas, Jane sentia-se muito melhor, mais segura. 2. Esta perceção levou Jane a uma óbvia que nenhum de nós tinha feito antes: que quando ela recebe uma carta em que o escritor ameaça suicidar-se caso Ruburt não o ajude, isto é como se Marie ameaçasse a jovem Jane com suicídio.)

Agora: uma sessão privada.

Os pontos que Jane levantou imediatamente antes de eu começar a falar envolvem conexões feitas porque o inconsciente estava a responder e a tentar dar-vos mais informações.

Quero começar, no entanto, fazendo alguns pontos relativamente neutros, mas importantes. A vossa era de comunicações alterou significativamente a vida pública e privada, de modo que, por exemplo, por correio, Jane poderia receber tantas petições como o rei de um país em tempos passados. Nenhuma outra época, falando historicamente, teve que lidar com as dimensões de exposição pública que agora são possíveis.

O homem público, o homem de letras, etc., noutras épocas, e o homem público, digamos, de Roma, ou da Idade Média, ou do século XIX, envolvia interações pessoais com o público, mas em situações muito limitadas e controladas. A imagem privada da pessoa era amplamente desconhecida. Um rei podia viajar pelas suas próprias terras e não ser reconhecido, se quisesse assim, pois nenhuma tela de televisão projetava a sua imagem para as casas das suas gentes. A linha entre o público e o privado era muito mais claramente delineada. Há muito mais que poderia

ser dito, mas quero simplesmente mencionar que tais questões exigem muito mais de uma personalidade dotada.

Dá-nos um momento... A arte serve sempre como uma forma de autodescoberta, na qual a arte representa a pessoa, e a arte é enviada para o exterior, por exemplo. A arte representa mais do que a pessoa. De certa forma, ela alcança algo mais alto do que a pessoa, pois expressa dimensões de imaginação ou inspiração que são heróicas, e frequentemente por natureza fala de capacidades que não podem ser totalmente expressas, exceto através da arte.

A pessoa, portanto, muitas vezes "não consegue acompanhar a sua arte". Jane quer incorporar a sua arte. Ele espera possuir todas as qualidades que a sua arte tenta atrair da natureza humana. Se o homem pode ser um curador natural, e ele diz isso, então ele pessoalmente deve curar os outros e a si mesmo. Esse é o seu raciocínio. Se ele é dotado de palavras na escrita e na fala, então ele sente que deve ir corajosamente para a arena pública, e falar a sua mensagem ao mundo.

Não estou a fazer julgamentos de valor meus aqui nas observações seguintes. O seu inconsciente, no entanto, sabendo das suas próprias crenças que lhe foram dadas pelo eu consciente, depois de tudo, sente-se altamente ameaçado, pois não sabe mais sobre Jane do que ele mesmo, mas sabe mais do que Jane admite que sabe. Ele espera de si mesmo fazer tais coisas, e no momento em que ficar melhor, diz ele, sairá para o mundo. Esta é a mesma pessoa que, por outro lado, costumava colocar barreiras de estantes de livros em uma extremidade da sala de estar para se proteger de vizinhos ou visitantes aleatórios; que se opôs quando o Sr. Gottlieb ousou atravessar para a sua área de trabalho privada e olhar para um papel. Face a esses medos, Jane progrediu de alguém que tinha medo de ler poesia para os amigos, para alguém que dirigia uma excelente aula para quase 50 pessoas — sempre negando que existissem medos. Não enfrentados, os medos cresceram.

Agora, até certo ponto, em termos pragmáticos, deves olhar para os vossos passados. O teu pai desconfiava muito do público e dos eventos públicos. Quando a sua loja de baterias fechou e o público se voltou para as novas invenções, o que tornava o seu sustento ultrapassado. Ele começou a desprezar o público a partir desse momento, e sentiu-se ressentido em relação àqueles cujas fotografias ele tirava, pois o seu sustento dependia do favor deles.

Tu sentiste que a arte comercial funcionaria financeiramente, porque pertencia aos tempos, mas mesmo assim o mercado de banda desenhada, sentiste, estava a cair abaixo de ti à medida que as ideias do público mudavam, e a tira de banda desenhada de (Mickey) Spillane caiu sob censura. Simplesmente não irias, mais tarde, conquistar o favor do mundo com as tuas pinturas — mesmo que, através de trabalho árduo, o sucesso financeiro pudesse seguir. Não confiavas nas pessoas para saberem quando criavas bom trabalho.

(22:05.) De uma forma ou de outra, ambos os pais de Jane tinham pouca utilidade para o mundo, e não confiavam nele. Nenhum dos vossos pais, em outras palavras, tinha uma troca fácil com os seus semelhantes nesse sentido.

Jane decidiu seguir em frente — fazer as suas coisas e ser pago por isso. Ao mesmo tempo, Jane carregava os medos mencionados. Ele esperava a aprovação do mundo, pois sabia que o seu trabalho era bom. Por outro lado, ele carregava as crenças do sonho desta tarde — que a originalidade fazia uma pessoa ser instantaneamente suspeita, e que no mundo ordinário, se te colocasses aos olhos do mundo, as suas pessoas caçar-te-iam. Em oposição, ele carregava a crença de que deveria ir para a televisão, fazer turnês, e assim por diante, e expor-se diretamente em oposição a esses medos.

(Neste ponto, tive uma perceção enquanto escrevia, sem dúvida desencadeada pelo material de Seth. Foi que, embora a condição dos olhos de Jane pudesse ser causada pelos meus atrasos em levar Realidade Desconhecida ao público, outro motivo também estava envolvido: nomeadamente, que ela via as notas reveladoras que fiz para Desconhecido também como uma ameaça.)

Porque os medos estavam ocultos, não podiam ser contrariados através, por exemplo, de uma experiência nova que pudesse mostrar que eram pelo menos exagerados. Não podiam ser racionalizados, e o inconsciente ficou com a responsabilidade, por assim dizer.

Os medos exagerados carregavam ameaças não apenas de desprezo, mas, como diste claramente na outra noite: “Essas pessoas nos queimariam na fogueira se tivessem a chance.” Para salvar Jane de tal possível assassinato, os sintomas não foram considerados uma medida demasiado forte. Mas face a esse tipo de ameaça exagerada, foram considerados muito

rigorosos, mas razoáveis o suficiente nas condições. O inconsciente não ficou muito satisfeito com eles.

Faz uma pausa.

(22:15. Falei com Jane sobre a minha perceção, envolvendo os seus olhos e Realidade Desconhecida. Ela concordou. Termos com o Volume 1 no início de 1977 — em fevereiro, e ela lembrou-se que, em março, começou a ter problemas com os olhos. Mas qual é a ligação entre os olhos e a ameaça de exposição? Disse-lhe que ela não tinha que responder à pergunta agora. Deveria ser listada, no entanto.

(A Jane estava a sentir aquele "ligeiro mal-estar no estômago" enquanto falávamos sobre os medos. Trouxe-lhe um copo de leite. "Farei o que puder sobre a sessão," disse ela. Estava a bocejar repetidamente. Lembrei-lhe das minhas duas perguntas da sessão de segunda-feira, mais a pergunta sobre a minha reação ao correio de hoje. Seth não abordou as duas primeiras, mas o seguinte material tinha a ver com as reações daqueles que nos escreveram. Retorno às 22:27.)

Agora: Jane teve quase o suficiente para esta noite, considerando as atividades de hoje, mas abordarei todas as tuas perguntas muito em breve. Tens essas perguntas anotadas, mas quero mencionar alguns assuntos de que não estás ciente.

Jane ficou assustado, por exemplo, com a viagem fora do corpo, quando começou a pensar que "todos os malucos" também a faziam, e que a atividade fora do corpo o envolvia num ambiente público interno, no qual poderia encontrar "todos aqueles tolos" que então não estavam sujeitos a restrições físicas. Ele não temia a morte, por exemplo, às mãos de outros, mas o contacto emocional excessivo. Sentia que as pessoas "podiam chegar até ele" dessa forma.

De uma maneira estranha, por causa dos seus medos, agora — e esses medos particulares podem ser contrariados com comunicações com o inconsciente, e com compreensão — ele tinha medo simplesmente de que tantas pessoas soubessem da sua existência. Até certo ponto isso teria estado envolvido, não importando qual campo de esforço ele escolhesse, se se tornasse bem conhecido.

O segredo da infância está relacionado com a Assistência Social, e as tuas próprias declarações a ele, muitas vezes, anos atrás, de que não devia contar nada às pessoas. Essas declarações reforçaram crenças anteriores.

Agora, vocês são pessoas excecionais, e pessoas excecionais no vosso trabalho são, muito simplesmente, exceções. Lidam com tipos relativamente raros e diferentes de realizações e desafios. Muitos dos vossos correspondentes são bastante comuns, embora vos pareçam deploráveis. Eles não estão habituados a lidar com conceitos imaginativos, ou pensamento conceptual, ou aplicar a inteligência ao domínio da imaginação. Muitas vezes não conseguem discriminar entre bom e mau trabalho, artisticamente. Eles são atraídos pelo que os emociona ou lhes oferece esperança, embora possam só ser capazes de aplicar uma pequena porção de forma prática. Lidam com realidades emocionais que estão bastante afastadas das vossas preocupações.

Os teus interesses colocam-te numa posição em que questionas as teorias do teu tempo, e as pessoas que defendem essas teorias não vão procurar-te. Não percebes a natureza excitante, novamente, dos teus próprios esforços em comparação com os da maioria.

O material do Plano subjetivo deu ao Ruburt, momentaneamente, fé suficiente para mostrar alguma melhoria física. A fé dissolve, de facto, os medos.

Dá-nos um momento... Os medos transformam-se, contudo, em ansiedade severa, sem forma, quando não são identificados e compreendidos. As pessoas da Galeria Silenciosa epitomizaram os medos de Jane de certa forma, e embora eu tenha dado material de várias maneiras relacionadas com os medos, Jane nunca os reconheceu conscientemente, mas empurrou-os para baixo. O subconsciente deve ser lembrado da ajuda disponível da parte do self fonte, pois os seus medos começaram antes de ter essa informação, e os próprios medos causaram bloqueios que impediram a assimilação do conhecimento posteriormente.

O subconsciente pode ser informado para aproveitar esse conhecimento adicional e ajuda, e ele fará isso com prazer. Lembra-me de outras questões na nossa próxima sessão.

Uma boa noite carinhosa.

("Obrigado, Seth.")

(22:45)

NOTAS DE JANE

SEXTA-FEIRA, 7 DE ABRIL DE 1978

(Sinto-me mais esperançosa hoje; e quase como se pudesse haver algo da biblioteca sobre os princípios do conservadorismo e originalidade, como no livro sobre Cézanne. Entretanto, quero parafrasear material que veio de Seth ontem à noite, alternadamente, na casa de banho e no quarto. Veio de forma circular, como uma mini sessão concentrada, mas é difícil transcrevê-lo por essa razão também, então tenho apenas alguns pontos principais.

(A ideia parecia ser que a criatividade, minha e de qualquer pessoa, é inicialmente lúdica, curiosa, busca expressão — e é uma das formas mais elevadas de jogo psíquico — o artista brincando com conceitos, seja qual for a arte; e, na verdade, insere a sua realidade no mundo, sobrepondo-se a ele. Mas a parte criativa básica da personalidade gosta disso; o fazer, principalmente — a arte será sempre uma interpretação individual e recriação do mundo — que existe por si mesma e é o seu próprio significado.

(É muito difícil para o mundo prático — para as pessoas que não são principalmente "artistas ou criadores" — lidar com esse tipo de coisa; elas não sabem onde colocá-la, e só as ideias as incomodam — elas não são reais nem irreais, de acordo com a forma como olham para a realidade.

(Os meus problemas pessoais se intensificaram quando comecei a preocupar-me demasiado com o meu "trabalho" criativo, como trabalho, como se aplicasse ao mundo, como seria recebido e interpretado; quando tentei comparar a sua receção com outras atividades oficialmente aceites — que as pessoas compreendiam — quando tentei olhar para o meu "trabalho" através dos olhos delas, e quando comecei a esperar o tipo de honra e aprovação dados a outros — que se conformam.

(Estou certa — ou seja, em acordo com a minha própria natureza — quando "esqueço" cada livro quando está terminado... Basicamente, a exploração criativa, a escrita, é o núcleo principal da minha criatividade — e faço isso pelo amor de o fazer. Sou "sortuda" por os livros venderem, e isso significa que o mundo aceita "o meu trabalho" até certo grau importante. Mas, basicamente, a criatividade não é uma carreira nos termos usuais. Não pode ser tratada como a carreira de um advogado ou de um cientista ou qualquer outra coisa. Quando comecei a fazer isso,

despertei os elementos protetores — os elementos conservadores — da minha personalidade... que imediatamente queriam aprovação para os meus livros — não que eu não devesse querer aprovação por si só, mas que comecei a exigir que a minha arte fornecesse todas as minhas necessidades; para me apoiar financeiramente, para me dar honra entre os meus pares, um sentido de pertencimento, etc. Agora, isso pode ser esperado até certo ponto para uma carreira não criativa; mas pode prejudicar a atividade criativa; a necessidade de criatividade é, naturalmente... a criação de algo novo que perturba os princípios conservadores; e essa liberdade é fundamental. Se confundires as questões, tentas temperar a tua criatividade (para obter aprovação, etc.), o que pode diluir o trabalho; ou então crias medidas protetoras para te protegeres contra o desagrado ou desprezo do mundo.

(Tarde de sexta-feira — começo a ler as sessões de Seth do verão passado e uma linha lembra-me do que mais estava a obter de Seth ontem à noite e hoje.

(Foi: distinguir entre o mundo natural e o cultural ou social e assegurar-me de que estou segura no mundo natural.

(Depois, para ler uma sessão que ele deu sobre... perguntar a mim mesma quantas pessoas reais eu conheci que me desprezaram... ou odiaram-me ou tentaram atacar-me fisicamente... e lembrar-me e ao subconsciente de responder à experiência real... lembrá-lo também de que as suas experiências com desprezo ou o que quer que seja, como estão registadas — não eram tudo o que experimentou, de forma alguma. Havia pessoas como Blanche Price ou até o Padre Trainor. É importante que eu encontre e leia essas sessões.

(Para lembrar o subconsciente do seu amor pelo mundo natural e de caminhar sozinha ou com o Rob; estar ao ar livre, nos elementos. Pedir-lhe que reviva esses amores e desejos.

(Lembrar o subconsciente de ser responsável por toda a sua vida —)

SESSÃO APAGADA
11 DE ABRIL DE 1978

(A sessão não foi realizada na noite passada devido à visita de Tam Mossman... Eu disse à Jane antes da sessão que o dia todo andava a pensar que havia ainda uma causa ou causas para os sintomas que não sabíamos, ou que não tínhamos descoberto ainda. Talvez uma relação entre a intenção de publicar as sessões, e a ideia de exposição ou ameaça por não "seguir a linha". [Tam é a editora de Jane na Prentice-Hall.])

(Também perguntei à Jane por que é que não tinha feito muito sobre a sua condição ocular desde que começou há um ano, além de uma pergunta ocasional com o pêndulo, ou as sessões nas quais Seth a mencionou. Mais tarde, ela disse que estava "chateada" com a pergunta, que a ameaçava. Acrescentou que tocava em algo interior, levando a sentimentos de desesperança — e que agora tinha de sair deles antes de poder ter a sessão. Eu mencionei que a pergunta provavelmente tinha tocado nas defesas ocultas, medos de que a "proteção" fornecida pela condição ocular fosse retirada, e ela concordou.)

(No dia seguinte, antes de começar a digitar esta sessão, Jane delineou material que ela recolheu sobre a sua condição ocular esta manhã, evidentemente em resposta à pergunta da noite anterior. Não a conheço bem o suficiente para a citar aqui, mas sugiro que ela a escreva e adicione a esta sessão, pois soou muito bem.)

Bem, uma sessão privada, para não publicação.

O ambiente inicial de Jane estava longe de ser perfeito. Ele escolheu-o, porque de facto proporcionava uma estrutura que tornaria o questionamento algo proeminente. Começou, à sua maneira, a formar a sua própria teoria sobre a natureza de Deus e da realidade desde muito jovem. Expressou essas teorias e sentimentos através da poesia, que era, em si, uma atividade não convencional.

A poesia forneceu uma expressão direta das suas ideias, e uma camada protetora também. Contudo, ele viveu segundo essas ideias. Como já foi dito, isso trouxe-lhe conflito com a igreja — um período suficientemente doloroso para Jane, mas ele estava seguro nas suas convicções. Ao mesmo tempo, a poesia era e é um jogo criativo, e brotou das profundezas do seu ser. Não precisas de tentar tornar a poesia prática.

As nossas sessões começaram, na realidade, como uma extensão, um desenvolvimento natural, o resultado de uma busca pessoal. Dá-nos um

momento... Já dei mais material do que posso dizer sobre a atitude de Jane em relação à criatividade e o que acontece quando ele dá ênfase à ideia de trabalho como trabalho, ou como carreira, em vez da sua criatividade espontânea. Transmiti a minha mensagem até certo ponto em várias ocasiões, por exemplo, quando os seus braços estavam de repente livres. É o excesso de ênfase no trabalho e na carreira — excesso de ênfase, agora, que provoca ou desencadeia os medos por trás das dificuldades.

Quando ele enfatiza a sua própria criatividade, incentivando-a, incentivando a sua espontaneidade, então esse fluxo tem o seu próprio ímpeto e direção. É libertador espiritualmente e fisicamente. Esse fluxo liberta ou incita soluções, e é, em geral, digamos, por si só, algo que dissipa o medo.

Isso mantém-no em contacto com as porções poderosas da sua personalidade que procuram a verdade, pela alegria na atividade da busca em si mesma. O fazer é importante. Quando ele considera o trabalho como primordial, no entanto, ou pensa em termos de "o trabalho da minha vida", essa ênfase leva-o (com divertimento) a pensar principalmente nos resultados, em vez de no fazer. Isso leva-o a ver as suas ideias como existindo em conflito direto com as de teus tempos contemporâneos. Esse foco leva-o a uma insistência quase literal de que o seu material criativo deve, à sua maneira, atuar como a receita de um médico sobrenatural que pode ser tomada como um comprimido para resolver cada e qualquer problema de cada e qualquer correspondente, e, claro, resolver também os seus próprios problemas.

Então, ele sente que está, na melhor das hipóteses, numa posição ambígua, pois o mundo continua a fazer o que quer, e os seus correspondentes, ao resolverem um problema, escrevem imediatamente com outro. Este tipo de situação, claro, desencadeia então velhos medos de dúvida ou ameaça. Esses medos não são admitidos, pois ele pensa que devem de facto estar abaixo de uma pessoa cujo trabalho de vida inteiro é dedicado a uma busca pela natureza da realidade e, portanto, uma pessoa que deve possuir, ou tentar possuir, as respostas para todas as perguntas.

Numa situação como essa, Jane pensa no trabalho como trabalho, e encontra-se em falta — pois um médico, afinal, cura pacientes, um advogado resolve casos ou qualquer outra coisa, então parece-lhe que o seu trabalho deve — sublinhado três vezes — tornar a verdade prática, e, claro,

benéfica. Apenas essa ênfase, com o material que mencionei, e os medos desencadeados, abre ainda mais a porta para outras preocupações.

A verdade, tal como ele a interpreta, já não é a busca alegre, curiosa, criativa e livre pela verdade, deixando-a levar para onde for; mas a ideia de um trabalho de vida faz com que ele pense "Quem me segue? A minha verdade deve ser a verdadeira verdade, pois não quero enganar os outros."

A televisão torna-se uma ameaça porque ele sente que lhe estão a pedir para provar o que é impossível de provar, e ainda assim, uma vez que este é o seu trabalho de vida, sente-se responsável por fazê-lo.

Ele não queria que eu te dissesse isto — mas a tua seriedade, por muito bem-intencionada que seja em "Desconhecido" 2 e nas suas notas, incomodou-o. Isso inclinou-o ainda mais a pensar no trabalho da sua vida como um esforço altamente sério, sem brincadeiras, um corpo de trabalho a ser comparado com as grandes obras do mundo.

(22:15.) Claro, o material pessoal ameaçou-o, com as suas crenças, pois como poderia a pessoa responsável por um trabalho de vida tão importante ter fraquezas? Certamente, as fraquezas diziam que o material não era verdadeiro — porque, quando ele dá ênfase ao trabalho em vez da criatividade, ele torna-se excessivamente consciencioso, excessivamente preocupado com a responsabilidade, e coloca-se numa situação onde os velhos medos são realmente desencadeados.

Nessas circunstâncias, a criatividade livre em si quase se torna suspeita, pois suponhamos que a sua criatividade revele um elemento contraditório? Ou, novamente, que seja mal interpretado, que seja usado "erroneamente" por outros? Nesse tipo de clima, tanto os mundos interior quanto exterior, até certo ponto, devem ser protegidos. Já dei material dizendo isso de forma bem clara em inúmeras ocasiões.

(22:20.) Dá-nos um momento... Esse clima todo desperta sentimentos de desaprovação, pois o indivíduo nunca pode viver à altura de aspirações impossíveis. Foi o que aconteceu durante algum tempo com o Seth. Ambos têm as vossas próprias características, e se percebessem isso, ou se Jane o fizesse, ele estaria melhor.

As sessões que dei sobre espontaneidade e trabalho devem ser muito úteis agora, desde que os medos estejam sendo admitidos. Não há nada de errado com os medos. Medos não identificados são outra coisa.

Quero comentar sobre as tuas sessões com o pêndulo, no entanto. Em primeiro lugar, o facto de as fazeres em conjunto é altamente significativo e

benéfico, mais significativo do que imaginas. A experiência de Jane contigo no quarto foi um excelente exemplo da vossa duradoura relação amorosa, e representou as vossas decisões individuais e conjuntas de utilizar o vosso amor e devoção para resolver a dificuldade.

Dez páginas é demasiado para fazer numa única sessão com o pêndulo. Olha para as tuas perguntas como se as estivesses a fazer a uma pessoa, para que numa sessão não ajas como se uma resposta dada antes não tivesse sido dada. Segues-me?

("Não realmente.")

Se o pêndulo disser que não considera... Dá-nos um momento... Quero pensar em alguns exemplos claros. (Longa pausa.) Se na página 2, por exemplo, o pêndulo disser que sente que os sintomas já não são necessários, então nas perguntas seguintes para esse dia, toma essa resposta como dada, e não faças perguntas que possam enfraquecer a resposta dada, como se não confiaste nela. Isso torna-se um contra-interrogatório.

Foi importante que Jane expressasse a sua posição, por exemplo, dizendo claramente que os sintomas o ameaçavam, e que o ameaçavam mais do que qualquer desprezo, e também importante que ele dissesse que os sintomas estavam a inibir a sua escrita. Uma vez que o pêndulo te mostre que o subconsciente entende, no entanto, está tudo bem em verificar de vez em quando, mas essas declarações podem agir como sugestões negativas de outra forma. Cada sessão deve ser pensada com as suas perguntas em termos consecutivos, para que as perguntas seguintes sigam o padrão de raciocínio já dado.

Perguntas como "Estás solitário?" certamente não precisam de ser feitas todos os dias. Eu estou simplesmente a pedir que não dês ao subconsciente demasiados problemas para resolver de uma só vez, e a última parte de cada sessão deve sempre reforçar quaisquer passos positivos que tenhas dado e terminar com algumas sugestões positivas, muito breves e claras.

Descansa os dedos.... A coisa mais importante, claro, é que estabeleceste comunicação, para que os medos de Jane já não sejam inibidos. Mas esses medos devem ser considerados à luz do material dado esta noite. Lembra-te, estou a falar de uma ênfase excessiva na ideia de trabalho, não de uma preocupação normal com as publicações de livros ou com preocupações de carreira, essas são certamente razoáveis.

A ênfase excessiva traz à tona a ideia de imagem pública, de modo que Jane compara-se pessoalmente com alguma imagem composta que imagina que outras pessoas têm dele. Em primeiro lugar, o "trabalho" verdadeiramente criativo é atemporal. Deve aparecer no tempo, mas o seu alimento não é como o de um pão de padeiro, e a sua "praticidade" não pode ser reduzida a esses termos.

O trabalho de vida de Jane até agora tem sido produzido — de novo, até agora — porque, apesar dessas crenças erradas, ele ainda permitiu a si mesmo uma espontaneidade criativa. Mas, no passado recente, essa espontaneidade teve de surgir contra essas resistências.

Fizeste a pergunta sobre o subconsciente esta noite, antes da sessão, e Jane interpretou-a imediatamente à luz do seguinte: o peso da responsabilidade que carregava por todos esses psicólogos, e todos os seus pacientes, e a sua responsabilidade em obter, em maiúsculas, a resposta, não só para si mesmo, mas para todas essas outras pessoas. A ideia por trás da pergunta vem, claro, parcialmente das tuas preocupações privadas e práticas neste momento, e ainda assim também brota da grande curiosidade natural de Jane e tua.

Vou responder a isso, e na nossa próxima sessão, quando lembrares a Jane do grande clima criativo no qual pode ser "respondido."

A ênfase excessiva, de novo, sobre o trabalho isoladamente desencadeia os antigos medos sobre a pobreza, e sobre seguir a linha e assim por diante, pois desperta preocupações sobre "fazer o trabalho valer a pena." Lembra-te, quando Ruburt escreveu contos, ele inclinava-os para o mercado. A mulher não podia ganhar nos contos para a Playboy, então, quando Ruburt pensa dessa forma sobre o trabalho, ele pensa que não só não está inclinando o seu material para o mercado, mas frequentemente dizendo às pessoas precisamente o que elas talvez não queiram ouvir — daí, isso despertar preocupações sobre a venda dos livros.

Isso é o suficiente para esta noite, mas a sessão, de novo, pode ser muito benéfica se for levada a sério. Tens sido altamente ativa com Jane, embora não te lembres disso, ambos em Plano subjetivo a esclarecer questões antigas, a formar comunicações mais próximas entre vocês, e a abandonar velhas crenças.

A pergunta sobre a visão do subconsciente em relação ao corpo será respondida juntamente com a outra, na nossa próxima sessão. O teu próprio

apoio de momento, em particular, é altamente valioso. Fim da sessão, e uma boa noite carinhosa a ambos.

("Obrigado. O mesmo para ti.")

(23:00) (Estava bastante deprimida no final da sessão, pois parecia que ainda tínhamos muito para percorrer. A primeira pergunta a que Seth se referiu foi sobre por que razão o subconsciente não percebia que estava a ir longe demais, quando impunha ou trazia sintomas, como no caso de Jane, que estavam a provar ser demasiado prejudiciais para o corpo, comparados com o que deveriam proteger o corpo.

(A fazer: ler as sessões no Capítulo 15, Realidade Pessoal. Verificar o pêndulo para as boas coisas feitas no passado. Verificar o pêndulo para as boas coisas feitas no passado com as quais estamos agora satisfeitos.)

NOTAS DE JANE

TERÇA-FEIRA, 18 DE ABRIL DE 1978

(O Eddie Albert ligou de novo hoje, a dizer que acabou de terminar o Seth Fala, perguntando sobre problemas mundiais, fome, bem e mal, etc. Depois de mexer em alguns enredos para o switch; depois faço alguns sobre Oversoul. Cochilo. Quando acordo:)

(Acho que os meus sintomas são ainda piores por causa do que faço em contraste. Eddie, ao ver-me, poderia pensar, compreensivelmente: como pode ela oferecer alguma esperança para a humanidade, etc., quando nem sequer consegue atravessar a sala? Tipo... não estou a expressar isto claramente, mas o sentimento era como se fosses suposto demonstrar a verdade através da tua vida, e os meus sintomas eram meio que o oposto, ou indicavam o oposto; não só não curava os outros, mas nem a mim mesma. Esqueci-me de como é que esses sentimentos surgiram, mas isso aproxima-os, sentir vergonha da minha condição como se, pelo amor de Deus, manchassem a minha arte, ou vergonha porque manchavam o meu trabalho. Tudo isso, muito para além dos sentimentos normais sobre saúde. Quero dizer, na minha mente, os sintomas estavam associados ao meu trabalho como se descreditassem o mesmo — muito para além de me preocupar com o que faziam a mim. Seguindo isso, surgiram sentimentos de desaprovação porque andava alegremente a mexer nos enredos do switch quando... o que Eddie queria eram respostas para aqueles grandes problemas, e eu surgia com enredos de troca, que qualquer outro escritor

poderia fazer... Não surgiu espontaneamente impressões, por exemplo, sobre a programação de troca...)

(Disse ao Rob esses sentimentos. Ele disse... se eu tenho isto certo... que eu tinha medo da minha própria energia... talvez medo de que fosse suposto mudar o mundo ou tentar... medo... de quê? Não tenho a certeza aqui, mas que não tinha superado as velhas crenças religiosas e treinamentos ou feito as pazes com a minha própria energia ou habilidades.)

SESSÃO APAGADA
19 DE ABRIL DE 1978

(Esta tarde lembrei Jane que ela deveria ler a 657ª sessão no Capítulo 15 de Realidade Pessoal. Contém o material de Seth sobre o ponto atual de poder; encontrei-o enquanto verificava uma referência para o Volume 2 de Realidade Desconhecida. Ao olhar, vi de imediato que continha a chave para Jane resolver os seus desafios com os sintomas. Ao mesmo tempo, isso me deprimia profundamente, ao pensar nas oportunidades que perdemos ao longo dos anos. A minha depressão cresceu durante a tarde, a sessão, enquanto eu dormia, e acordava de novo. Ao mesmo tempo, acho que fizemos algum progresso através do nosso próprio trabalho com o pêndulo.)

Agora: *(Longa pausa.)* Os medos pessoais nunca existem como resultado apenas da experiência pessoal. Eles estão sempre conectados com sistemas de crenças mais amplos que pertencem, até certo ponto, à pessoa, e à idade da pessoa também.

Realidade Pessoal, um livro que Jane pode ter ouvido falar, trata precisamente de tais questões. Nenhum episódio particular sozinho, embora pareça fazê-lo, causa uma condição particular, como a doença, embora tais episódios possam ser usados como catalisadores. Em vez disso, a estrutura de crenças no qual os episódios ocorrem tem importância primordial.

Os medos não devem ser inibidos, mas enfrentados, e no entanto, por trás de todos eles, pelo menos no teu tempo, está o sentimento de que o indivíduo é impotente contra as condições do seu corpo ou os eventos do mundo.

Intuitivamente, Jane atravessou tais crenças — intuitivamente — e os seus livros e os meus são a prova disso. O conhecimento intuitivo e a

assimilação consciente estão, pelo menos na tua sociedade, a anos-luz de distância. Ambos sentiram que era extremamente necessário dar uma forte olhada crítica no material desde o início, pois os vossos treinamentos disseram-vos, nos termos que entendiam, que o "subconsciente" podia ser muito enganador, embora criativo, e que, portanto, devíeis examinar criticamente quaisquer produções intuitivas que se apresentassem como verdades, em vez de ficções criativas no vosso mundo.

Porque Jane foi a pessoa mais envolvida, ele tornou-se, de certa forma, o mais crítico. Portanto, até certo ponto, ele não conseguiu usar as ideias em seu próprio benefício de forma tão eficaz como poderia.

O material em *Realidade Pessoal*, no entanto, contém verdades psicológicas e psíquicas. Essas verdades ajudaram de facto, e até agora, milhões de pessoas. Essas pessoas não estiveram envolvidas numa iniciação psíquica, no entanto, no teu tempo, por isso elas podem, nos teus termos, permitir-se usar essa informação útil, e não sentem nenhuma necessidade de se afastar dela, como Ruburt tem feito.

Se o material não funcionar, eles podem sempre culpar Jane, percebes?

Agora: o teu amigo Tam, com grande prazer, faz leituras com a experiência de Jane por trás de si, e diz "Simplesmente digo, não me responsabilizo pelo que James diz." Jane, no entanto, assume a responsabilidade pelo que eu digo.

Neste sentido, ele torna-se excessivamente consciencioso. Nunca dissemos a ninguém para fazer algo, exceto para enfrentar as capacidades da consciência. No entanto, devido a essa atitude, e devido à postura crítica — ou, melhor dizendo, excessivamente crítica — ele tem-se mantido mais afastado do que o necessário de usar o próprio material. As ideias, por exemplo, em *Realidade Pessoal* são exatamente aquelas que resolveriam as suas dúvidas e removeriam os seus medos, e as técnicas apresentadas funcionam.

Há outras razões, no entanto, que somaram a um sentimento de impotência da parte de Jane em relação à sua condição física. Ambos tendem a concentrar-se nas doenças do mundo — e isso também se aplica à correspondência, pois vocês lembram-se das cartas das pessoas em dificuldades muito mais do que das outras — e Jane pensa que ele é simplesmente mais uma pessoa com um problema que aparentemente não pode ser resolvido.

Ele é ele próprio uma pessoa que provocou uma grande quebra no seu próprio conhecimento, uma aceleração da criatividade verdadeiramente extraordinária, que levou a estas sessões, e estas sessões expandiram literalmente as realidades de muitas, muitas pessoas. As suas capacidades e poderes de concentração não são comuns. Contudo, até agora, ele não usou quase nada da informação que tem, e, entretanto, ficou assustado porque a sua vontade parecia ter pouco poder para mudar o curso dos acontecimentos.

As tuas sessões com o pêndulo têm sido benéficas, e uma das razões é porque elas representam um esforço unido, conjunto e determinado de ambos, e Jane sente o teu apoio. Ele sente-se, assim, menos solitário nos seus esforços. O subconsciente é, claro, um termo hipotético que representa as partes do self nas quais a consciência normal e o self fonte se encontram. Realmente, não existem crenças ocultas. O método do pêndulo é simplesmente uma técnica eficaz por causa das tuas crenças, e traz à tona as tuas próprias ideias bastante conscientes — aquelas das quais talvez não aproves, e que assim convenientemente parecem ser esquecidas.

(22:05) Nesse sentido, o chamado subconsciente tem a tua própria conceção do corpo. No entanto, existe uma consciência do corpo que continua, mais ou menos automaticamente, procurando saúde, expressão e a vitalidade plena. O seu poder vem da fonte que lhe dá vida.

Deves entender que, basicamente — basicamente — tanto o corpo como a mente são mentais. Estás a lidar com traduções de impulsos, crenças e sentimentos em carne, que em si mesma é composta por consciências também. É difícil de verbalizar, mas a tua pergunta "Por que é que o subconsciente não sabe quando parar, se as suas defesas se tornam demasiado perigosas?" é feita dentro de um quadro demasiado limitado, embora eu entenda a tua preocupação e o que queres dizer. O self sabe que tem muitas vidas para viver. Não sabe de limitações que durem. O corpo e a mente são um, e nessa unidade, independentemente das aparências, um é a materialização do outro.

No entanto, o self fonte tenta sempre enviar nova informação, inspiração ou qualquer ajuda que seja necessária. A personalidade — cada uma delas — com os seus próprios desafios, procurará resolver os seus problemas à sua maneira. O self fonte, enviando toda a assistência que pode, não tentará, no entanto, sobrepor-se à personalidade consciente, pois

tais ações negariam, em última instância, os poderes de decisão e controlo da personalidade consciente.

A tua situação imediata e todas as passadas, independentemente dos medos pessoais, que não devem ser desconsiderados, resultam da decisão determinada de Jane até agora de se manter criticamente afastado do seu conhecimento intuitivo. Esse conhecimento, em outras palavras, conscientemente assimilado e usado, pode resolver qualquer problema pessoal.

Antes de continuar, sugeriria que, se outros "usam *Realidade Pessoal* como uma bíblia", Jane pelo menos a levasse a sério. Ele não gosta que as pessoas falem do livro dessa forma, porque desperta, claro, pensamentos sobre aqueles que seguiram dogmas sem usar o senso comum — dogmas que cegamente levaram as pessoas a mais sentimentos de impotência. Ambos são suficientemente críticos. Eu sugeriria então que Jane usasse esse livro.

(Uma verdadeira utilização de Realidade Pessoal seria usá-lo como uma bíblia — embora não de forma servil — mas tal uso uniria as faculdades crítica e intuitiva. A abordagem crítica seria usar o livro.)

Agora, no passado, eu não enfatizei isso. Quero que as suas crenças sejam escritas. Quero que todos os exercícios sejam feitos, aqueles que ele diz aos outros para fazerem, e quero que ambos considerem as vossas crenças sobre o mundo como crenças. Não as aceitem de forma acrítica, como às vezes fazem. Quero que ambos discutam juntos as ideias no livro, e comecem literalmente um programa no qual o objetivo seja pôr essas ideias em prática onde as necessitam.

O estado de impotência de Jane deve ser quebrado, e vocês podem ajudá-lo nesse sentido. Tal programa terá efeitos também nas vossas vidas, Joseph. Os medos de Jane, de novo, não devem ser enterrados, nem devem ser enfatizados, mas o livro dir-vos-á como lidar com isso. Quero dizer ambos.

(Ao ter fé de que, no futuro, as coisas podem ser melhores — assim, sem conflito.)

Jane está de volta à escrita, o que significa que ele fez progressos novamente. Ele tem enfatizado o problema, o que adiciona à sensação de desesperança. No entanto, houve, de ambos os lados, uma nova determinação de fazer o que é necessário, um ímpeto de não deixar as coisas seguir-se por si mesmas, e um novo despertar a outros níveis da

vossa própria relação um com o outro, de modo que o vosso amor em Plano subjetivo está agora a vir em vosso auxílio.

A nova inclinação de Jane para arrumar a casa é um excelente sinal de intenção e impulso, e o teu apoio marca a tua própria determinação. Viste o programa de musculação *(Pumping Iron).* O corpo de Jane está a fazer um esforço valente para se reajustar e se fortalecer. Quando os fisiculturistas trabalham juntos, têm orientações a seguir. Os seus músculos doem. Eles estão cientes de cada grupo de músculos. À medida que os músculos de Jane se esforçam, eles também doem, mas não há ninguém com quem ele possa comparar a sua situação — e, porque ele não confiou no corpo, fica alarmado.

Quero que a sugestão seja dada de novo, então: "Eu posso confiar no médico interior, e na sabedoria ancestral do meu corpo." Cada um de vocês tem conquistas, mas deixaram-nas desaparecer na vossa concentração sobre o problema.

Esta sessão pode realmente ser um ponto de viragem, se a aceitarem como tal. O ponto de poder está no presente. Entendam isso, pois esta sessão pode, de fato, ser um ponto de viragem, e vocês podem ambos determinar que assim seja. Não há nada mais que o impeça.

Fim da sessão.

("Ok.")

E uma boa noite carinhosa.

SESSÃO APAGADA

24 DE ABRIL DE 1978

(Ainda estamos a trabalhar com o pêndulo seis dias por semana. As nossas perguntas mudam continuamente, num ritmo lento, temos notado, evoluindo constantemente para o que esperamos serem perguntas mais penetrantes à medida que continuamos a aprender. Aprendemos muito, e o corpo de Jane parece estar a iniciar boas respostas.

(Ao mesmo tempo, as suas respostas são, por vezes, muito desconfortáveis, à medida que o corpo começa a reajustar várias partes de si mesmo, como mecanismos pouco usados que precisam de estímulo e lubrificação para começar a funcionar mais suavemente. Hoje, por exemplo, o lado esquerdo dela, a perna e o joelho estavam todos a mover-se de maneiras pouco habituais, mais flexíveis, ela relatou, afetando assim

a sua caminhada. Às vezes, tais mudanças tornam muito difícil para ela deslocar-se, mas são obviamente sinais de mudança para melhor.

(Além disso, ela fez mais coisas pela casa nos últimos dias do que fez durante muitos meses — todos sinais positivos. Ela exclamou várias vezes sobre as sensações adicionais de liberdade que estas novas atividades lhe deram. Algumas delas envolvem ela própria a mover-se pela casa na sua cadeira.

(Também discutimos a resposta de Seth na última sessão sobre por que razão o subconsciente não recua quando é óbvio que ultrapassou o limite no seu papel protetor, por exemplo. Eu disse que compreendia a resposta dele à minha pergunta, mas que ainda sentia que havia coisas a discutir; que, em casos individuais, por exemplo, o subconsciente poderia ir demasiado longe quando não havia necessidade, e que, nesses casos, parecia ignorar os desejos e vontades da personalidade consciente envolvida. Senti, então, que deveria haver uma troca mais íntima entre todas as partes da personalidade. Como em muitos casos ao longo da história da espécie, acrescentei, isso não tinha acontecido, e pensei que poderia haver insights importantes que poderíamos aprender com Seth. Mas, primariamente, a minha pergunta original tinha a ver com o caso de Jane, e neste momento era esse o único que ainda estávamos interessados em entender melhor.)

Uma sessão privada.

Gostaria que ambos tentassem uma ênfase ligeiramente diferente — mas uma altamente importante — na forma como olham para a situação de Jane.

Pensem nele como simplesmente "fora de forma", porque isso é de facto verdade. Os vossos fisiculturistas começam, claro, de uma posição melhor, e ainda assim muitos deles são bastante fracos. Por causa das suas inadequações relativas, decidem compensar em excesso, procurando um ideal que, em certos termos, só pode ser mantido durante certo tempo.

Jane está a começar da sua própria posição, e está a procurar o movimento normal e livre do seu corpo. Todo o equipamento está lá, e não existem elementos de doença. O corpo, no entanto, não foi usado de forma normal. Como mencionado, quando os fisiculturistas desenvolvem certos músculos, eles de facto experimentam grande desconforto por vezes. Eles compreendem a razão do desconforto, porque estão a desenvolver músculo

— mas, nos seus casos, muitas vezes exageram. No entanto, há outros com quem podem partilhar o desconforto.

As razões por trás da condição, que causaram a condição, trouxeram o grupo secundário de hábitos mentais. Os fisiculturistas aguardam os seus treinos com entusiasmo, pois têm um objetivo em mente. Jane, por outro lado, desenvolveu hábitos que o desencorajaram de usar o seu corpo, exceto de certas maneiras. O mais que puderem, gostaria que Jane se lembrasse destas comparações, pois ele está apenas a tornar-se consciente de certos pensamentos habituais que acompanham o movimento — andar, por exemplo, ou levantar-se ou agachar-se. Com a vossa ajuda, ele tem tentado moderar alguns destes.

Um fisiculturista começa com certos pesos que pode manusear. Ele não se repreende porque ainda não consegue levantar pesos maiores. Assim, o mais que puderem, pensem em Jane não tanto como tendo certos sintomas, mas como estando simplesmente fora de forma e a tentar restabelecer certas habilidades físicas. Não se concentrem nas falhas. Esta alteração de perspetiva pode ser de grande ajuda.

Agora: vocês estão a trabalhar muito bem juntos, e a sugestão sobre o uso da cadeira (para se deslocar pela casa) foi resultado da criatividade de Plano subjetivo. Levou Jane um dia ou dois para aceitá-la. Ele tinha medo das conotações de cadeira de rodas, mas superou essa ideia negativa. A vossa sugestão foi importante por várias razões. Foi prática, e podia ser feita imediatamente. O benefício mais importante, no entanto, foi que libertou Jane da visão mental de se ver apenas num canto de um quarto, e imediatamente despertou as suas tendências normais para o amor por qualquer que seja a casa que partilhem.

Isso reavivou os seus desejos de limpar — desejos que tinham sido inibidos. Imediatamente começou a pensar em termos de atividades físicas que queria realizar. Fisicamente usado dessa maneira, a cadeira faz exercício aos seus joelhos e pés, enquanto o seu peso não recai totalmente sobre eles, e os seus pensamentos não estão em exercício.

Mover a cadeira para trás também é excelente, pois move diferentes ligamentos dos que ele normalmente usa. Usar o aspirador leve também ajudará, e ajudará na coordenação.

Tentem não usar a palavra “sintomas” no vosso trabalho com o pêndulo a partir de agora. Existem outras maneiras, mas a palavra cumpriu o seu propósito. "O meu corpo está fora de forma porque," por exemplo.

Existem infinitas outras maneiras, mas a mudança de foco como sugeri trará automaticamente uma mudança nas vossas perguntas. Sempre terminem as vossas sessões com o pêndulo com as novas crenças que querem incutir, reforçando o que aprenderam nessa sessão específica. A ideia dessas sessões com o pêndulo não deve ser descobrir o que está errado, mas descobrir os sentimentos e crenças de Jane, e averiguar como podem ser mudados para trazer condições mais favoráveis.

(22:05.) Dá-nos um momento.... Não podem dizer que qualquer uma das atitudes de Jane estava "errada", nem podem dizer, em termos mais amplos, que o seu método estava "errado". Não podem dizer, nem devem, colocar conotações morais em tais situações. Cada personalidade é diferente, e afeta o corpo de uma maneira diferente. Pensam na saúde como física apenas. Se pensarem em termos de uma relação não saudável, por exemplo, então poderão, pelo menos, começar a vislumbrar as maneiras em que os indivíduos procurarão privilégios, então cada caso deve ser visto separadamente.

Em termos normais na vida, enquanto as condições para a vida são dadas, a natureza do tempo físico significa que, praticamente falando, a vida estará cheia de surpresas, pois em termos usuais não sabem o que acontecerá amanhã. Nesse contexto, as pessoas tomam "riscos". Elas estabelecem privilégios. Normalmente não se concentram com a mesma intensidade em todas as áreas das suas vidas, pelo que raramente há o que poderiam considerar como um equilíbrio ideal. Se a vossa saúde for suficientemente má, claro, morrerão. Se forem suficientemente pobres, claro, morrerão de fome ou de frio no inverno. Se forem suficientemente solitários, podem enlouquecer, como as pessoas fazem nas celas de isolamento.

Entre uma excelente saúde e a morte por doença, entre riqueza e talvez glutonaria, e pobreza e fome, entre uma existência social cintilante, o conforto de uma família e a total solidão do isolamento, existem literalmente variações e gradações infinitas de comportamento, de acordo com as diferenças individuais e privilégios. Grande parte disso refere-se à vossa pergunta, e é uma forma de dar uma explicação mais completa.

Nesses termos, o subconsciente pode considerar a saúde de uma relação tão importante quanto a saúde do corpo, ou até mais. Ele acompanhará uma privação forçada, privação, ou qualquer outra coisa, se o

indivíduo em questão estiver em busca de algo que sinta que deve ter para garantir a sua existência.

Nesses termos, quando o subconsciente considera a saúde, deve também levar em consideração as fortes intenções do indivíduo, caso em que estará a garantir a saúde mental e emocional de uma forma um pouco diferente.

(22:22.) Quero apenas salientar que saúde, nesses termos, envolve mais. O "subconsciente" tentará salvar o indivíduo de grandes deceções. Isso pode significar o aparecimento de uma doença, mas a doença pode salvar a sanidade de uma pessoa. Portanto, as questões não são tão claras como à primeira vista parecem.

(Descansa os dedos...) O caso particular de Jane é bastante claro e exagerado nesse sentido. Não é de todo confuso. Já dei este material no passado. Ele pensava no pai — pensava no pai — como espontâneo, livre e indisciplinado, algo estúpido e algo perigoso. Pensava na mãe como possuidora de uma forte vontade. A mãe dele era autoritária até certo ponto. O pai era relaxado. Ele temia a mãe muito mais, no entanto, e tentava temperar o seu próprio comportamento, aliar a intuição e o intelecto ou a vontade.

Ele queria usar as suas habilidades intuitivas plenamente, mas sentia que devia ter muito cuidado. Pensava principalmente na saúde da vossa relação em conjunto, e na saúde do seu trabalho. Ele ficou dividido, vendo estas como tendências opostas na sua personalidade, em vez de como tendências complementares que, de forma natural, se encontram na sua personalidade, de modo que uma ficou contra a outra. Grande parte disso aparece no vosso trabalho com o pêndulo ultimamente, mas ambos projetam essas ideias no mundo, de modo que pensam nos vossos leitores como sendo excessivamente crédulos, ou nos críticos como sendo excessivamente críticos. Isso leva, claro, a pessoas que estão do vosso lado, mas são tolas; ou contra vocês, mas intelectuais.

Isso leva Jane a sentir fisicamente que relaxar significa cair na laxidão; como lhe disse no passado, no entanto, relaxar significa movimento e a capacidade de responder. Significa também a agressão natural do movimento.

Façam uma pausa.

(22:36 - 22:55)

As escolhas são um ingrediente vital na vida.

Se assim não fosse, o subconsciente não só garantiria que o corpo estivesse em boa saúde sob qualquer condição, mas também se recusaria automaticamente a permitir que qualquer indivíduo colocasse a sua saúde em perigo.

Os desportos de alto risco não seriam permitidos — excursões pelo mar realizadas com provisões "inadequadas" ou com balsas. Não é fácil, veem, traçar a linha, e a espécie, obviamente, coloca-se frequentemente em situações de risco; e muitas vezes alcança certos triunfos como resultado.

Agora, existem algumas pessoas que consideram o equilíbrio geral um privilégio, e geralmente as encontrarão em boa saúde, com preocupações médias, e não as verão a correr riscos. O subconsciente, claro, não existe. "Ele" é uma parte altamente personalizada do self, sintonizada de forma única. Algumas pessoas gostam de riscos. O corpo pode estar em excelente saúde, e morrer dessa forma num acidente. Mas o subconsciente sabe que a qualidade de vida para esse indivíduo envolve tal excitação, e tal pessoa literalmente escolhe isso em vez, por exemplo, do que alguém mais poderia considerar uma vida longa e bem equilibrada.

Essa "vida bem equilibrada" poderia ser considerada por nosso buscador de riscos como uma morte lenta, e nenhum julgamento moral pode ser colocado sobre tal comportamento. Uma flor pode morrer antes de outra. Uma pode ser manchada e a outra não, mas nenhuma delas deixa de ser flor por isso.

Jane estava convencido de que precisava de certas proteções. Os seus julgamentos, e os vossos numa medida menor, podem ser vistos como as manchas da flor, embora eu esteja ciente de que não é fácil para vocês verem isso sob essa perspetiva.

É imperativo, no entanto, que façam um esforço para não pensarem mais em termos de "os sintomas", mas em vez disso, pensarem em maneiras de Jane condicionar o seu corpo, percebendo que ele não precisa estar à mercê dos velhos medos.

O vosso sonho mostrou a abertura de uma outra probabilidade que surgiu como resultado dos vossos esforços conjuntos. O sonho teve lugar no número 458 porque é um desdobramento de uma probabilidade não realizada que se abriu ali em duas ocasiões (em 1973 no nosso apartamento no 458 West Water Street, Elmira, Nova Iorque).

Uma delas foi num momento em que Jane começou *Rich Bed* e o primeiro esboço de *Adventures*. Ele estava a examinar crenças, a expressar

agressões de forma natural, e a libertar a sua espontaneidade. Isso levou ao nascimento de novo material criativo também. As suas crenças e esperanças surgiram novamente mais tarde quando eu dei as sessões sobre espontaneidade e trabalho que quero que ele releia.

Mas essas probabilidades não se materializaram.

O vosso sonho mostra que a determinação de Jane — com o vosso envolvimento determinado — vos atraiu fortemente para essa probabilidade novamente — e desta vez, no sonho, viram-na realizada. As sugestões que dei esta noite são para vos guiar em direção a essa concretização.

O outro vosso sonho envolve o desejo de Miss Bowman pela morte — o seu conhecimento de que, embora a mãe dela tenha morrido numa idade avançada, ela é jovem e ativa noutro nível de realidade — e foi a imagem que Miss Bowman tinha da sua mãe enquanto mulher mais jovem que vocês viram. Os vossos pais eram simplesmente símbolos para vocês. Eles não estavam ativos na mensagem. (Miss Bowman foi a minha professora de arte no ensino secundário.)

Jane está a fazer bons progressos com o exercício do ponto de poder, e sugiro que ele dedique o mesmo tempo para se abrir ao material intuitivo da biblioteca, ou de outra forma. É natural que, quando ele começa a usar mais o seu corpo, por vezes se torne mais consciente dele, e do tempo envolvido, e assim por diante. Ele também deve lembrar-se do tempo Sumari, pois a imaginação criativa funciona, independentemente do que esteja a fazer.

Fim da sessão. Os meus melhores cumprimentos e uma boa noite carinhosa.

("Obrigado, Seth.")

(23:23. Enquanto falávamos, Jane disse que Seth queria voltar por um momento. Retomamos às 23:25.)

Um ponto: Queria salientar que, quando os músculos são reativados, para Jane, eles "sentem dor." A experiência dos músculos é bastante diferente. Eles experienciam sensação num grau elevado, onde antes o seu sentido da vida não estava tão ativo.

As sensações ativam outros ligamentos, músculos, e assim por diante. Elas sinalizam atividade. Depois de um período de desuso, as sensações são exageradas. A maioria das pessoas não está ciente delas, por exemplo. No

passado, e com crenças não compreendidas, Jane ficava deprimido, ou vocês ficavam, por isso é importante que essa ativação seja compreendida.

Essa compreensão evitará que a ansiedade interrompa o progresso. Como vários grupos de músculos e ligamentos entram em movimento na sua própria ordem, a dor virá e irá, ou aparecerá num lugar e depois noutro. Se ele reconhecer isso, aprenderá quando a atividade ligeira das partes ajudará, ou quando o descanso será necessário.

E isso é tudo.

("Obrigado.")

(23:32 PM. O último ponto de Seth acima foi bem compreendido. É o dia seguinte enquanto estou a digitar esta sessão a partir das minhas notas. No início, escrevi sobre a dor que Jane estava a experienciar em toda a parte esquerda do corpo dela. Hoje, essa dor diminuiu, ou quase. Em vez disso, ela está ciente da dor noutras partes do corpo, no lado direito.)

(Os dois sonhos a que Seth se referiu ocorreram no dia 24 de abril de 1978. Vejam o meu caderno de sonhos para os relatos. Uma cópia das interpretações de Seth desta sessão está anexada.)

SESSÃO APAGADA

26 DE ABRIL DE 1978

Ora bem: uma sessão privada.

A circulação aumentou consideravelmente nas pernas, joelhos e pés de Jane como resultado direto do aumento de atividade. Hoje, os joelhos foram ativados quase constantemente, relativamente falando, porque ele seguiu os seus impulsos. Como está a mover-se mais, quase todas as partes do corpo assumem novas posições. É bastante natural que, quando começa essa atividade, surjam sentimentos ambíguos. Eles devem ser aceites, pois muitas vezes mostram crenças conflitantes que ficam então ao descoberto e mais facilmente podem ser enfrentadas, porque normalmente estará envolvido um incidente específico.

Cada incidente desses é como, agora, uma pequena peça moral, com uma lição a ser aprendida, e por isso cada incidente desses é um passo à frente em termos de progresso e entendimento. Quase imediatamente após a vossa sugestão da cadeira, e com o trabalho que ambos estão a fazer, a

mente e o corpo de Jane começaram a responder. Mentalmente, ele começou a pensar em fazer coisas que antes simplesmente tinha posto de lado. As melhorias definitivas são, portanto, resultado da determinação de Jane, e do vosso apoio, mas também da resiliência do corpo quando é permitido seguir os seus impulsos naturais.

Os lapsos de Jane tornaram-se bastante notáveis para ele, em contraste com o renovado ar de liberdade que ele tem de facto sentido ultimamente. No entanto, ele também começou a projetar, de pequenas maneiras, de forma bastante positiva, e sentiu impulsos que antes ele negava.

Pelo menos desejava poder ir para o jardim esta tarde, uma vez que imaginou que poderia dar esse passo para fora. Queria apanhar os seus narcisos. Ainda não conseguiu ceder a esse impulso, mas antes ele não o teria permitido, porque a sua posição então pareceria tão desesperada em contraste. Existem então vários outros exemplos como esse, que ele se esqueceu, mas que são pelo menos tão importantes quanto os lapsos que parecem surgir de forma tão grande. Tal atividade aumenta o seu senso de poder, minimiza a sua hesitação física, e mobiliza a atividade física.

Os braços têm sido exercitados de novas maneiras. Ele tem sentido vontade de realizar algumas atividades físicas — preparar a refeição hoje. (A primeira de Jane em muitos, muitos meses.) O impulso levou-o automaticamente a realizar atos físicos que antes ele simplesmente não teria feito, de modo que desejo e impulso mobilizam o corpo.

Os exercícios — ou melhor, o exercício — automaticamente estimula todas as partes do corpo, e levará a períodos de relaxamento.

Já mencionei isto antes, mas o vosso ambiente é um símbolo da vossa vida interior e das vossas crenças; um parece físico para vocês enquanto a vida interior não. O corpo físico responde ao estímulo de fora e de dentro. A atividade mais recente de Jane aumenta o estímulo físico possível — a vista diferente da vossa casa e do vosso terreno, por exemplo; ou preparar uma refeição automaticamente lembra-o de outras que ele quererá preparar.

Ele mostra agora um novo interesse pelo que há nos vossos armários ou frigorífico. O interesse empurra-o a olhar. Hoje, através de tais atividades, ele descobriu, se de uma forma simples, que deu alguns passos sem a sua mesa para chegar ao lugar onde queria ir. Estou a entrar neste material porque mostra como o desejo funciona em qualquer área. Os seus pensamentos estavam no que ele queria fazer, embora ele tivesse de considerar muito claramente os meios, a maneira de se deslocar.

(22:15) Para ele, parece que a cozinha é de repente um quarto, porque ele abriu um quarto na sua mente. Não podem exatamente dizer que cada objeto é um símbolo de uma crença específica e, no entanto, qualquer alteração que façam no vosso comportamento com os objetos do vosso ambiente íntimo representa alterações nas crenças. Há uma constante troca entre os dois. Em termos mundanos, cada peça de mobília é um símbolo — vocês têm sentimentos conscientes sobre ela. Quando mudam um quarto, estão a alterar crenças de uma maneira observável.

(Pausa longa às 22:20.) Agora, dá-nos um momento... Jane está a fazer bem o exercício do ponto de poder. Sugiro a prática de bater na almofada, pois ela incentiva a expressão de sentimentos normalmente agressivos através da libertação corporal, em vez de repressão através da tensão corporal.

No entanto, o corpo gosta de exercer força, além disso. Ele gosta de usar a sua força, por isso, bater na almofada não precisa estar necessariamente ligado apenas à libertação da agressão, mas pode servir agora simplesmente como uma forma de o corpo expressar as suas sensações. Estão a avançar no jogo porque diariamente não deixam as coisas deslizarem, e, portanto, reduzem a acumulação de tensão.

Agora, muitas crenças que são infelizes, nos vossos termos, são trabalhadas através da criatividade em outros níveis, de modo que sonhos, intuições e processos mentais trabalham juntos com a expressão corporal para uma resolução. Alguns dos medos exagerados de Jane, por exemplo, tornam-se minimizados automaticamente à medida que ele percebe que pode realizar algumas atividades que antes tinha desistido.

Seguir os seus impulsos naturais automaticamente traz os problemas à tona, de modo que hoje ele preocupou-se por não escrever, e assim estava conscientemente ciente do conflito e das suas razões. Portanto, ele lembrou-se de que pode e deve confiar na sua própria individualidade e ritmos.

Os medos não estão ocultos no passado, mas são óbvios em cada dia, permanecendo enterrados apenas quando vocês escolhem não desafiá-los. O vosso trabalho com o pêndulo trouxe-os à tona. O feedback permitiu que o subconsciente questionasse os dados que lhe tinham sido dados no passado. A espécie é muito mais plástica na sua natureza do que imaginam. Os seus "instintos" não são tão fixos como nos animais. As crianças têm de

ser ensinadas, porque as habilidades da consciência nos termos humanos não podem ser mantidas por tais ditames.

Deve perceber que as partes internas do self estão cientes da maior estrutura na qual a individualidade ocorre. Os homens morrerão por um ideal. Um homem morrerá para proteger os seus filhos. Se a pura sobrevivência pessoal fosse tudo o que importasse para o chamado subconsciente, tais atos seriam impossíveis — e, de fato, seriam inconcebíveis por parte do homem. E o gene egoísta não tem nada a ver com nada disso *(enfatizo).*

A excelente saúde deve ser procurada, certamente parece. Os homens cometeram crimes em buscas equivocadas por um ideal. No entanto, grandes atos de heroísmo também resultaram, e os homens, parece, gastaram-se a seguir um ideal que esperavam concretizar para o resto da humanidade. Por que razão o corpo não protesta se os homens quase morreram de fome, ou se tornaram o desdém dos seus semelhantes, ou o que quer que seja? A resposta é que, por mais benéfica, desejável, e boa que seja a saúde, e o desempenho de um corpo excelente, a busca do homem por outros tipos de realização, o seu igualmente forte desejo de conhecimento, e a sua curiosidade insaciável, a sua busca pelo ideal, muitas vezes o levam por caminhos que resultam nas dificuldades do corpo.

Ainda assim, em certos indivíduos, a vida, completamente saudável ou de outra forma, seria sem sentido de outra maneira. Ambos decidiram fazer o que queriam fazer, independentemente de qualquer "campo psíquico" de esforço. O termo é sem sentido. O facto é que decidiram usar as vossas mentes de certas maneiras que sentiram não serem aprovadas pela vossa sociedade — e esse padrão vem de muito atrás para ambos; quando, por exemplo, decidiram abandonar uma carreira na arte comercial.

Façam uma pequena pausa, e tragam uma cerveja para o nosso amigo. *(22:45 – 22:47.)*

Poderiam ter "alterado os vossos caminhos", mas ambos insistiram no que queriam, e perseveraram nas vossas maneiras altamente individualistas de olhar para o vosso mundo — e em seguir questões e conquistas que sabiam desde o início que não eram as do mundo oficial. Tiveram um período de aceitação no vosso trabalho com bandas desenhadas, que abandonaram. Jane não o fez. *(Um ponto importante a lembrar.)* Ele estava determinado a seguir o seu próprio caminho. O seu ser exigia expressão através do uso das suas capacidades, e apesar da sua necessidade de ser

aceito pelos outros, ele começou a exagerar a ameaça do desdém deles em desprezo. Quando ele começou a vender o seu trabalho, sentiu-se, até certo ponto, agora, dependente da aceitação dos outros no mundo — pois, se não o aceitassem de todo, não comprariam os seus livros. Os vossos próprios sentimentos sobre o mundo não ajudaram nesse sentido.

Ele tomou medidas excessivas, como disse hoje, para evitar ir a excessos.

(Jane fez este comentário revelador esta tarde enquanto conversávamos. Vale a pena mantê-lo visível para referência.)

Os dois exageraram a vossa posição. Viam-se em oposição ao mundo. Jane tinha medo de que a sua necessidade de aceitação pelo mundo o levasse a ele de novo, onde ele encontraria necessariamente desprezo, pois ele pensava em termos absolutos.

É importante que ele costumava prometer a si mesmo que faria tournées ou televisão se ficasse bem. Isto era, na verdade, uma ameaça que ele mantinha sobre a sua própria cabeça. Ambos devem perceber que ele pode, de facto, recuperar completamente — e ambos devem querer isso. Não se esqueçam do Plano subjetivo. Jane não precisa de ir ao estrangeiro para promover as nossas ideias, nem eu alguma vez sugeri isso. As ideias são melhor promovidas através destas sessões e livros — e não por encontros apressados na televisão, onde as respostas precisam ser simplificadas e as ideias diluídas, mas sim nos escritos ponderados que se constroem à sua maneira, dizendo a Jane, repousando sobre o grande quadro do conhecimento das intuições. E lembrem-no de que a espontaneidade conhece a sua própria ordem.

Ele tem medo, claro, de que se "ceder" a impulsos que não sejam a escrita durante um ou dois dias, estará sendo frouxo, mas o exercício e o relaxamento do corpo revigoram a alma e permitem às intuições a sua visão clara.

Se ele aguentar, gostaria que ele levasse até segunda-feira para seguir os seus impulsos, seja ou não envolvido na escrita. Depois, a partir de segunda-feira, ele pode começar a correlacionar a nova atividade física com a sua escrita, suavemente, ao estabelecer três horas por dia de "tempo dedicado" — mas com ênfase na criatividade, nas ideias e no jogo criativo livre, que pode ou não incluir o Seven em qualquer dia.

(23:07.) As suas capacidades criativas garantirão que o Seven seja terminado. Ele gosta de fazer isso, por sinal. Pensamentos sobre trabalho,

no entanto, não funcionam. Não devem comparar-se com pessoas que têm empregos, nem dizer "Eles dedicam tantas horas" — pois vocês criam comparações que não se aplicam e que dificultam a vossa criatividade.

Poderiam sentir-se tentados a aplicar-se a *Realidade Desconhecida*, e poderiam sentir vontade de escrever continuamente durante muitas horas. Bem e bom. Estou ciente das vossas dificuldades com o tempo, na prática, e ainda assim libertar-se das ideias de trabalho, como têm começado a fazer ultimamente com *Realidade Desconhecida*, liberta a vossa criatividade, e concentram-se melhor e de forma mais clara. Isso aplica-se de forma dupla a Jane.

A maneira de Jane esquecer os livros passados é natural e boa para ele. Conflita com a sua maneira natural. As duas maneiras podem complementar-se se compreenderem isto, como estão começando a fazer. Na vossa sociedade, com as vossas ideias, pavimentaram um caminho para vocês próprios. Os livros sustentam-vos financeiramente. As pessoas aceitam-vos, e de uma maneira que é bastante importante para os seus bolsos, e em tempos que não são financeiramente bons. Esqueçam os impostos. Se vos parecerem injustos, são injustos para muitos — não estão a ser escolhidos para isso.

A atividade aumentada e a liberação de impulsos com estas sessões, e o vosso trabalho com o pêndulo, estão novamente a despertar o corpo e a mente de Jane, e o vosso também, de modo que agora têm uma excelente chance para que Jane se recupere. Não deixem que as questões fiquem submersas. Existem melhorias, e melhorias consideráveis. Querem mais. Lembrem-se do que disse sobre a atividade muscular, para que, quando Ruburt tiver um dia doloroso, por exemplo, não se sintam desencorajados.

Dêem-nos um momento.... Alterações de horários ou de atividades são excelentes agora, porque servem para quebrar associações. Elas atuam como "tratamentos de choque" suaves.

A menos que tenham perguntas, fim da sessão, e as minhas sinceras felicitações até agora.

(23:21. "Queres dizer algo sobre o sonho dele esta tarde?" A cópia do sonho de Jane está anexada.)

A parte do sonho dos óculos: as antigas armações negras dos óculos representavam crenças antigas. Foram atiradas para a água, o reino dos medos de Jane, por um jovem que representava um eu anterior que pensava que o sucesso era um privilégio masculino. Os óculos emergiram limpos,

mas juntos novamente, e as armações foram atualizadas — de modo que os medos de Jane, confrontados como ele está a fazer ultimamente, permitem-lhe realmente ver melhor e limpar a sua visão. Pois eles se dissolvem, e a visão é restaurada.

Ele temia que os óculos estivessem perdidos. Depois pensou que apenas uma lente tinha sido salva. Isso mostra que ele estava preocupado com a sua visão, e pensava que apenas o olho direito funcionaria corretamente. No entanto, ele descobriu os óculos intactos, melhor do que antes, e já não curvados para fora e espessos.

Esta parte do sonho representa a sua realização de que os seus olhos estão a limpar-se. Os medos estão a ser lavados. Antes, ele tinha medo de descer aos medos, representados pela água. No entanto, os medos a dissolverem-se transformam-se em agentes de limpeza. A parte do self responsável pelos medos era a parte que pensava que o sucesso era um privilégio masculino, de modo que a mulher tinha de exercer disciplina extra. Isso foi também uma das razões por trás do medo de Jane do desdém do mundo.

Isso é o suficiente para esta noite. Um pequeno ponto: como percebem, os filhos adolescentes representaram conflitos emocionais no sonho que Jane conseguiu ultrapassar.

Os meus melhores cumprimentos e uma boa noite carinhosa.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(23:34 PM.)

SESSÃO APAGADA

1 DE MAIO DE 1978

(Ambos queriam que Seth discutisse o relaxamento repentino da parte superior do corpo de Jane que ela experimentou na sexta-feira passada, à tarde, quando fizemos amor. Ela escreveu o seu próprio relato sobre isso. Mas o evento forneceu-nos uma pista óbvia — qualquer corpo que possa sofrer uma mudança tão espontânea dificilmente pode estar permanentemente fixo numa condição rígida... Já obtivemos algumas respostas interessantes com o pêndulo, esta manhã, sobre o evento, relacionadas com fatores emocionais que levam ao bloqueio físico. Também queríamos que Seth comentasse sobre a condição ocular de Jane, que ultimamente tem tomado uma variedade de estados, alguns deles momentaneamente excelentes.

("Sinto que há muito material sobre tudo isto," disse Jane enquanto esperávamos o início da sessão.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos começar devagar.

Primeiro de tudo, o que fizeram recentemente que foi benéfico na vossa situação? Quais dos vossos esforços deram frutos, por assim dizer? As coisas que deram frutos, as que de facto foram bastante eficazes, foram estas: novamente, a sugestão da cadeira — lembrem-me de voltar a isso, pois não mencionei algumas outras razões pelas quais gostaria que fosse enfatizado — a cadeira; a mesa na cozinha, com todas as implicações de cozinhar mais e estar mais envolvidos; o comentário de vocês (na semana passada) de que o rosto de Jane parecia muito melhor do que nasquelas fotos antigas; o trazer das flores; a vossa relação íntima, que vou discutir; e os exercícios de ponto de poder de Jane. O trabalho com o pêndulo foi importante devido à união que envolveu, à determinação conjunta que simboliza, e à decisão de Jane de desvendar quaisquer medos, em vez de escondê-los.

Os pontos que mencionei foram altamente eficazes, e foram os mais facilmente e naturalmente realizados. Vou voltar a eles em breve. Eles levaram Jane a períodos de tempo em que ele desfrutou de buscas simples — fazer uma refeição, por exemplo. O ímpeto levou-o ainda ao redor da cozinha, geralmente na cadeira, mas muitas vezes para dar passos de uma forma diferente de um ponto a outro. Ele estava a reagir a novos estímulos, como é natural para o corpo. Ele esticou quase todos os músculos de uma nova forma, e fez novas exigências ao corpo, que o corpo de forma muito agradável tentou satisfazer.

Ele experimentou novos movimentos, levantando-se e sentando-se no banco, por exemplo, sem a sua mesa, e no sábado ele obteve certos benefícios, levantando-se surpreendentemente fácil por vezes, e ganhando nova confiança.

Entre esses momentos, houve períodos de dor no corpo em uma área ou outra, que ele e vocês trataram bem, lembrando-se do que eu disse.

A vossa relação íntima, como descobriram para a vossa surpresa, levou a uma liberação repentina, embora momentânea, excelente do tronco de Jane. Existem sessões guardadas (com um humor irónico) que deveriam ter explicado esse episódio. No entanto, discutirei essas razões agora. Elas

têm a ver com comunicação, e com as vossas ideias individuais e conjuntas sobre como os sentimentos devem ser comunicados, e acima de tudo sobre as vossas crenças quanto a quais sentimentos devem ser comunicados.

Primeiro de tudo, novamente, a situação, a situação de vida que escolheram significa que ambos colocam muitas exigências sobre o outro, que, por exemplo, numa situação familiar poderiam ser dispersas. Cada um de vocês tem de satisfazer muitas necessidades do outro. Vocês são um para o outro companheiros, amantes, amigos, colegas de trabalho, e estão constantemente um com o outro. Com isso como pano de fundo, o que pensam sobre comunicação?

Basicamente, Jane é verbal. Basicamente, ele é altamente afetuoso. Ele acredita em comunicar através de palavras, e acredita particularmente em comunicar "de uma maneira positiva." Ele não acredita em comunicar desaprovação ou agressão. As razões, como foram dadas muitas vezes, residem no seu passado, onde não era seguro expressar desaprovação ou agressão. Ele equaciona o silêncio com desaprovação. Ele acredita na comunicação verbal do amor e do carinho, e através do toque, seja ou não envolvidas sensações sexuais especificamente.

(10:07.) Agora, meu querido amigo emplumado: tu nunca realmente confiavas na expressão verbal dos sentimentos, enquanto confiavas na expressão verbal das ideias. Tu eras particularmente desconfiado da expressão verbal do amor, da ternura, ou da devoção. Sentias que era imperativo expressar verbalmente a insatisfação ou a desaprovação, em geral, agora — era assim que as palavras eram usadas pelos teus pais.

Sentias que o amor e a devoção deveriam ser compreendidos, e que não precisavam ser declarados. De certa forma, ambos significavam coisas diferentes por comunicação, e usavam-na para expressar apenas uma parte do espectro dos vossos sentimentos. É da natureza de Jane gritar com o gato, mas ele sente que o barulho te perturba — um pequeno ponto, mas importante.

No passado, sentias que os gestos de afeto eram ambíguos. Não sabias o que fazer com eles, ou se deveriam ou não levar a um encontro sexual. Jane gosta que lhe peines o cabelo, porque aí estás a tocá-lo. O último encontro no quarto surpreendeu Jane. Ele estava infeliz com algumas tentativas que fizera na cozinha, e depois de alguma consideração, decidiu, neste novo estado de abertura, discutir os seus sentimentos. Esperava alguma compreensão misturada, talvez, com uma leve exasperação.

De repente, no entanto, os poços de amor dentro de ti abriram-se, sem críticas. Ele sentiu isso, e ficou emocionado, como sempre. Mas, apesar de todo o teu discurso sobre "querer ajudá-lo também," raramente tomas a iniciativa nesse sentido. Desta vez, começaste a acariciá-lo. A resposta foi imediata, espontânea e tão completa quanto o momento e a sua condição física permitiram. Muitas pessoas passam horas, de vez em quando, acariciando os corpos uns dos outros, massageando-se ou simplesmente relaxando de tal forma, seja ou não que um encontro sexual ocorra ou seja esperado.

Cada pessoa necessita desse tipo de toque. O amor expresso através do toque, de qualquer maneira, tem um efeito revigorante sobre o corpo e a mente. Restaura o espírito. No caso particular de Jane, isso diz volumes.

Foi fácil ver como o corpo poderia responder, e apenas fornece uma pista do que tais episódios futuros poderiam trazer. A cura através do toque das mãos — por que é que isso é sempre eficaz? Acontece espontaneamente quando nenhum curador, por si, está envolvido, milhões de vezes, sempre que um corpo é tocado com amor, compaixão e compreensão. O organismo responde instantaneamente.

Agora vamos olhar para ontem *(domingo)* de manhã, e para o pano de fundo, lembrem-se dos fisiculturistas, que intencionalmente excluem todas as distrações irritantes. Começaram o vosso dia, primeiro de tudo, expressando verbalmente a vossa insatisfação com o atraso na entrega do jornal, projetando no futuro a entrega tardia do mesmo por um ano, e depois discutindo de forma crítica e desaprovadora o sistema educacional, e assim por diante.

É legítimo o suficiente, mas quaisquer outros sentimentos que pudessem ter tido de natureza mais positiva não foram expressos, e assim o vosso dia começou com essa nota. Outras pessoas leriam o mesmo jornal, ainda assim todas reagiriam de formas próprias. Se a paz de espírito é um objetivo, se é, o atraso na entrega do jornal é ridículo. Não se deve permitir que isso "colorisse" o vosso dia dessa maneira. O fisiculturista descartaria isso sem pensar.

Agora, os fisiculturistas e as equipas desportivas têm treinadores, que os lembram constantemente do objetivo em mente e despertam o seu entusiasmo. Dizem: "Há probabilidades, mas vamos vencê-las." Vocês precisam ser os vossos próprios treinadores nesse sentido.

Façam uma pausa.

(10:33—10:45.)

Agora: não há nada particularmente errado em expressarem a vossa desaprovação ao mundo, ou o que seja.

Vocês inibem a expressão dos sentimentos de amor, aprovação, devoção, e isso significa que as vossas comunicações verbais são, em grande parte, agora, de natureza desaprovadora.

Jane precisa de aprovação. Ele precisa da expressão verbal do amor e do carinho, não apenas em relação ao seu trabalho, que ele aprecia imensamente, mas em termos da sua pessoa. Ele costumava tentar enganar-vos para obter tais comentários. Às vezes pedia, e finalmente decidiu que eles eram simplesmente contra a vossa natureza, e então ele deveria esquecer isso.

Vocês faziam questão de não dar essa aprovação, fazendo uma piada ou o que fosse, porque não acreditavam que a comunicação verbal deveria ser usada para tais fins. Isso fazia-vos sentir inadequados, com medo de cair em clichês — ou pior, em expressões banais. É bom que, pelo menos de forma natural, Jane seja dado a tal expressão, embora isso não seja seguido de forma espontânea como poderia ser. Jane, no entanto, sente que não é seguro expressar desaprovação — o oposto do vosso hábito — e, assim, sente-se ameaçado até certo ponto, porque as vossas expressões verbais são tão frequentemente dessa natureza, mesmo que não sejam dirigidas a ele, e ele inibe a sua própria expressão de qualquer desaprovação que sinta, ou frustrações. Ultimamente, ele tem feito um esforço para falar.

Agora: o uso da cadeira é importante porque aumenta a sua mobilidade nesta fase; mas também porque exerce os joelhos enquanto o resto do corpo está numa posição comparativamente normal, com as costas, ombros e cabeça relativamente eretos. Ela também proporciona exercício aos pés sem o desequilíbrio de peso que atualmente existe quando ele anda. A atividade nas importantes áreas do pescoço e ombros aumentou, de modo que os olhos têm se comportado de forma altamente variável. Parte disso torna-se mais notável à medida que ele olha para cima mais frequentemente, por exemplo, no armário, e à medida que muda as posições do pescoço com muito mais frequência.

Eu disse-vos que os joelhos e os olhos estão conectados, e, novamente, as toalhas quentes ajudarão. Se confiassem completamente no

que estou a dizer, perceberiam que essa atividade muda à medida que os músculos nas pernas podem ser diferentes de um dia para o outro.

(Jane detetou boas evidências da relação envolvendo os seus olhos, joelhos, dedos dos pés e outras partes do seu corpo no dia seguinte. A sua descrição foi muito semelhante ao material que Seth acabou de dar.)

Dê-nos um momento... A condição ocular não é separada, e agora os músculos mais ativos estão a despertar maior atividade por parte dos ligamentos, que começarão a soltar as articulações consideravelmente. Os ligamentos do pescoço estão envolvidos aqui. Eles estão a mover-se constantemente, liberando os músculos que conduzem aos olhos, e fazendo ajustes. Quando Ruburt relaxa, ele não olha fixamente dessa forma, e os períodos de relaxamento são de grande benefício para os olhos.

Depois de sábado, ambos ficaram assustados novamente, e as vossas crenças conjuntas e hábitos de pessimismo, pelo menos em parte, significaram que começaram a duvidar dos ganhos feitos. A sessão com o pêndulo desta manhã, embora útil, pelas razões gerais que mencionei antes, foi também, no entanto, mais um exercício sobre o que está errado, novamente, e não foi seguida de nenhuma sugestão construtiva.

Gostaria que ambos lessem o capítulo sobre afirmação (em *Realidade Pessoal*), e que o mantivessem em mente diariamente. Vocês, por sinal, têm medo de expressar estados verbais, etc., por medo de se sentirem tolos, porque o vosso passado com o pai de Jane estava tão carregado de tais conotações.

O pêndulo deve ser usado para descobrir sentimentos, para permitir o feedback entre as partes do self, mas principalmente como uma forma de implantar novo conhecimento e sugestões construtivas e sentimentos de segurança no "subconsciente."

O encontro de vocês com Leonard (esta noite) foi benéfico, porque permitiu expressões de amizade de ambas as partes, e a suspensão das atitudes de desaprovação.

(Jane e Leonard acertaram o preço para a compra do conjunto de sala de jantar de Leonard; também lhe demos uma cafeteira elétrica.)

Quero que sigam o conselho do capítulo mencionado, e, a menos que tenham questões, isso é tudo para a noite.

("Acho que não.")

Queria que soubessem o que fizeram de certo, e usassem esse conhecimento para estruturar o vosso comportamento atual. O Plano

subjetivo funciona maravilhosamente quando o deixam funcionar, como foi o caso da sugestão sobre a cadeira e a mesa da cozinha. Esses são exemplos, e haverá muitos mais se manterem isso em mente.

Uma boa noite carinhosa.

("Obrigado, Seth.")

(23:14. Por um momento, ao ouvir Seth, comecei a perguntar-me se eu tinha feito algo certo desde que os problemas de Jane começaram há uma década. Não expressei os meus pensamentos, que estavam um pouco baixos; então Seth voltou quase de imediato:)

Um ponto adicional: Jane pode, de facto, recuperar. Não só isso, mas a sua recuperação pode ser bastante fácil, mas os vossos hábitos conjuntos de pessimismo coloriram as vossas atitudes. É como se o treinador da equipa gritasse "Esforcem-se o máximo que puderem — mas provavelmente vamos perder porque é assim que as coisas são."

Agora: vocês começaram a mudar essa atitude. Simplesmente mantenham em mente esses significados. Notem como estão a focar-se. O fisiculturista não pensa que está a inibir a sua expressão se escolher focar-se no seu fisiculturismo, excluindo distrações que podem ser bastante reais, mas prejudiciais ao seu objetivo. Sentimentos de pessimismo em relação à condição de Jane são prejudiciais. Ambos se saíram muito bem em várias ocasiões recentemente, então tentem duplicar versões do comportamento que vos disse ser útil — e foquem-se nessas direções.

O velho treinador despede-se para a noite.

(23:20 PM.)

SESSÕES APAGADA S
3 DE MAIO DE 1978

(A Jane pediu que Seth comentasse sobre o seu medo do tempo, uma questão que havíamos descoberto recentemente com o pêndulo. As mudanças no corpo dela continuam, e esses detalhes estão principalmente nas suas próprias notas. Na verdade, ela queria que Seth comentasse sobre a sua condição geral, o que estava a acontecer, etc.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Uma sessão pessoal.

Mais ou menos, a tua natureza sustenta-te. A natureza da Terra sustenta as suas criaturas, e no geral, embora possa haver inundações ou terramotos, podes contar com o sustento da Terra.

O sol brilhará sobre ti, quer penses que tiveste um bom dia ou um mau dia, e brilhará sobre "o pecador" e sobre o homem religioso; brilhará sobre ti sem julgamento. Como já disse, os animais têm um sentido inato do seu próprio valor nesse sentido. Eles confiam na sua natureza, e na maior natureza da qual a sua existência brota.

Sem voltar a informações de fundo novamente, e independentemente das razões, as pessoas do teu tempo foram ensinadas a olhar para as suas naturezas com desconfiança. Como a natureza de Jane era, de certa forma — de forma bastante — extravagantemente diferente do que ele considerava ser o "normal," e como ele possuía habilidades que não eram comuns em geral, e especificamente para o seu sexo, ele tornou-se ainda mais indevidamente desconfiado da sua própria natureza. Ele acreditava, então, que precisava de salvaguardas.

No entanto, a natureza de cada pessoa possui, intrinsecamente, todas as qualidades e características necessárias para trazer a realização de si mesma. Ela encontrará automaticamente os quadros que lhe são adequados, embora talvez não aos outros. Quando essa natureza é confiada, não há impedimentos internos ou conflitos, mesmo que o indivíduo sinta estar em conflito com certos elementos no mundo em geral.

Nenhuma das características de Jane é "negativa," má ou perigosa. Todas elas, reconhecidas como parte da sua natureza, trabalhariam basicamente juntas da maneira mais auspiciosa, satisfatória e gratificante. Quando ele teme a sua própria natureza, no entanto, então as qualidades não se combinam suavemente, de modo que uma pode parecer contraditória

à outra. Assim, Jane sentiu que havia contradições entre a espontaneidade e a disciplina, as intuições e o intelecto. Portanto, ele tentou ser espontâneo ou disciplinado, ou intelectual ou intuitivo, mas com a suposição implícita de que esses eram de algum modo estados opostos, ou elementos opostos de comportamento.

O corpo físico funciona espontaneamente, e ainda assim com uma disciplina interna automática e uma ordem que é de facto quase impossível para vocês compreenderem.

A grande maioria das deduções intelectuais baseia-se em realizações intuitivas inconscientes, e os edifícios construídos pelas intuições têm uma estrutura deslumbrante de conteúdo intelectual e razão elevados, tão brilhante que a própria mente muitas vezes não consegue acompanhar.

Quando vocês dois fazem amor de qualquer forma, estão envolvidos com uma espontaneidade e disciplina, novamente, que literalmente não podem ser verificadas conscientemente. Na situação de Jane, tais encontros são particularmente de extrema importância, pois o movimento espontâneo é suscitado. Os impulsos são despertados. O sistema nervoso é regenerado. Os impulsos nervosos aceleram, assim como a circulação. Mais do que isso, o corpo responde automaticamente e espontaneamente à emoção, e ainda assim, nessa atividade espontânea, que disciplina interior reina.

A ordem interior do corpo está escondida nas suas grandes habilidades espontâneas. Agora, Jane uma vez sentiu que tinha de disciplinar os seus impulsos, para que não o levassem espontaneamente para onde sentia que seus propósitos ou segurança poderiam ser ameaçados. Se ele entender agora que a sua própria natureza provê o seu sustento, e automaticamente o conduz à realização, e encaixa a sua existência numa segurança perfeita *(inclinando-se para a frente),* então certas coisas se tornarão claras.

(10:10.) Dê-nos um momento... Ele tem pintado recentemente, antecipando com alegria o próximo período de pintura, mas ao mesmo tempo preocupado por não estar a escrever em vez disso; ou quando escreve sobre o *Seven,* ele faz isso porque acha que deve. Assim, ele experimenta um conflito. Ele cedeu ao impulso de pintar, no entanto. A pintura está proporcionando um descanso mental, ajudando na coordenação de mão e olho, e permitindo-lhe trabalhar certos desafios interiores de uma maneira diferente. A sua natureza sabe que ele precisa da variedade — a variedade criativa.

A própria atividade visual estimula diferentes porções da psique e permite que os conceitos mentais sejam reorganizados enquanto ele está assim ocupado. Novas perceções intuitivas crescem enquanto ele não está a pensar nesses termos, e se ele confiasse mais plenamente na sua natureza, poderia desfrutar mais da pintura, ao mesmo tempo que se daria conta de que outros níveis do self têm os seus próprios motivos. O impulso de pintar, portanto, encaixa-se com o mesmo tipo de "disciplina" espontânea que é tão magnífica na atividade do corpo.

Devido à diferença de idade, Jane sentiu que tinha de recuperar o tempo perdido, e tornou-se mais consciente do tempo no relógio. Quero que leiam novamente aquelas sessões que dei sobre as atitudes dele em relação ao "trabalho." Elas foram desenhadas especificamente para ele e para a sua natureza, pois quando ele se esquece do trabalho, com as suas conotações, então ele está na sua forma mais intuitivamente criativa, e a inspiração surge naturalmente e rapidamente ao seu chamado.

Ambos se saíram bem desde a nossa última sessão. Jane, por conta própria, começou a dar a velha sugestão "As minhas pernas e joelhos podem suportar o meu peso," pois ele de repente percebeu que isso era, de fato, verdade. Os seus medos, não expressos, agora sendo expressos, levaram-no a certas crenças sobre o corpo. Estou a dar este material novamente para a vossa fácil referência atual. Ele pode, de fato, andar mais fácil e melhor agora — outra sugestão que ele pode começar a usar. Haverá, no entanto, variações, como devem entender a partir do material que vos dei recentemente.

Desde a nossa última sessão, uma atividade muito significativa acelerou em toda a área da cabeça. Basicamente, isso resulta da atividade com a cadeira e da ativação dos joelhos, enquanto a parte superior do corpo não está em estado de stress. Essas áreas estão a ser libertadas, e o processo, se continuado, libertará os olhos.

Ele deve voltar a bocejar sempre que pensar nisso durante o dia, pois isso ajudará a acelerar o processo. As toalhas quentes também ajudarão *(com um sorriso divertido. Ainda não retomamos o uso delas).*

Ajuda se os dois discutirem juntos os vossos sentimentos sobre o tempo e o trabalho. A natureza de Jane fará com que ele tenha tempo para fazer todas as coisas importantes que quer fazer em qualquer dia. Tornar-se mais consciente dos seus desejos ativará o corpo de modo a que ele execute mais rapidamente para alcançar os seus objetivos. No passado, ele reduzia

os desejos, para garantir que as prerrogativas mais importantes seriam atendidas, mas a sua visão da realidade era muito pequena. O corpo e a mente precisam de estímulos, variedade e riqueza, e a sua natureza busca automaticamente expressão, não repressão.

Isso é o fim da sessão, a menos que tenham perguntas.

("E quanto ao meu sonho com o John Wayne?")

John Wayne representava velhas linhas de crenças convencionadas sobre o masculino. Wayne representava sentimentos sobre o masculino que tu recebeste no teu passado com o teu pai, e através dos filmes da infância, nos quais o homem podia comportar-se de forma afetuosa ou conversar — apenas com o seu cavalo (com diversão). Em outras palavras, o homem não comunicativo, que tinha medo de sentimentos abertos. O sonho foi uma resposta à nossa última sessão, em parte, e aos teus próprios pensamentos como resultado. Viste-te separado de Wayne, e capaz de manipular muito mais rapidamente. E os teus sentimentos no sonho em relação a ele eram os teus sentimentos em relação a essas velhas crenças.

("E quanto ao jovem casal preso no carro em chamas, no sonho?")

O casal representava velhos medos; novamente, interpretações das crenças do teu pai, de que os casais jovens ficam presos pelos fogos do desejo, e não conseguem escapar; que o homem não poderia manter-se distante, mas seria devorado pelos sentimentos de amor que o consumiriam. Esses medos do teu pai foram dados uma imagem menos assustadora, mais convencional e segura em John Wayne, que escapa dessas situações recusando os envolvimentos íntimos, e é "livre para vaguear pelo campo."

(10:42.) Tu és o "vencedor" do sonho, pois estás afastado dessas imagens.

Tens outras perguntas?

("Os sonhos de Jane mudaram de caráter desde que começamos os nossos esforços mais recentes para ajudá-la?")

Jane não se lembra, e ainda assim, no estado de sonho, ele tem trabalhado essas questões. Fisicamente, os quartos da casa se abriram para ele, como a cozinha, e a mesa (que foi entregue por Leonard) na nova sala. Esses representam a abertura de quartos internos, claro, e irão desencadear ainda mais a abertura de novas áreas intuitivas.

Fim da sessão, e uma boa noite carinhosa.

("Obrigado.")

(23:45 PM. Jane ficou surpresa com o rápido fim da sessão, e eu estava disposto a continuar mais tempo. Uma cópia da análise de Seth sobre o meu sonho com o John Wayne está anexada ao sonho no meu caderno de sonhos.)

(Posso acrescentar que hoje, quinta-feira, Jane experimentou uma libertação dramática adicional no seu pescoço e em outras áreas do seu corpo, por isso estamos a obter resultados com o nosso programa. A sua nova libertação começou esta manhã enquanto trabalhávamos com o pêndulo, e ela pode anexar o seu relatório a esta sessão se quiser. Nós verbalizamos a ideia de que três palavras-chave pareciam simbolizar os seus problemas físicos — medo do desdém, crítica e "flamboyância". À medida que a manhã passou e continuamos a trocar ideias, vimos, claro, que todos esses sentimentos refletiam o medo ou a desconfiança de Jane pela sua própria natureza — uma situação que deve ser resolvida. Fiz uma breve anotação sobre as três palavras numa folha das nossas questões de pêndulo.

(A nossa exploração da "flamboyância" surgiu através do uso de "extravagante" de Seth nesta sessão, enquanto eu lia as notas originais esta manhã, enquanto criava algumas novas questões. Acho que a percepção de que a desconfiança básica pela própria natureza pode ter tais resultados graves foi o que desencadeou a nossa percepção consciente de que poderíamos fazer algo sobre toda a questão dos sintomas, etc. Jane começou a mostrar resultados enquanto discutíamos o assunto; depois do almoço, ela estava tão solta, incluindo os seus joelhos, que se perguntou se conseguiria ir ao banheiro — o que, aliás, conseguiu. Mas ela relatou "novas coisas" a libertar-se na área da sua cabeça, e na parte de trás do pescoço, que estavam "tão apertadas como um punho." Muito encorajador, e planejamos continuar a trabalhar com esses pensamentos.

(Depois do almoço discutimos as suas próprias notas sobre o trabalho da manhã, e enfatizamos que ela deve usar a palavra "flamboyant" como parte da sua verdadeira natureza, atribuindo-lhe apenas significados positivos, orgulhando-se disso, percebendo que isso dava expressão às suas habilidades de uma maneira que poucos poderiam igualar. Isso, claro, significava, como dissemos, que ela não precisava mais fingir ser como a dona de casa normal da porta ao lado, ou qualquer outra tolice — já que nada poderia estar mais distante da verdade: ela não é como a dona de casa normal da porta ao lado, não deve querer ser, não deve alarmar-se

com as críticas delas, e deve agradecer a Deus pelas habilidades que tem e que inevitavelmente a tornam diferente, superior, talentosa, etc., com algo único a oferecer ao mundo — uma oportunidade que poucos possuem, e que deve ser usada com a maior alegria e abandono. Afinal, eu disse, as pessoas vêm até ela para ajuda, ela não vai até elas. Estar com medo da crítica ou do desdém dos outros é agora, vemos, o pior comportamento possível. Isso deve ser eliminado, e pretendemos trabalhar incessantemente na tarefa até que seja concluída. Não vejo razões para impedir o nosso sucesso.

(Tudo isso soa muito simples ao ser contado, claro, mas foi opaco para nós até termos chegado até aqui com o trabalho do pêndulo, evidentemente. Seth disse a mesma coisa muitas vezes ao longo dos anos. A diferença agora, eu disse a Jane, é que estamos a prestar atenção a essas ideias.

Também enfatizei que a nossa mudança de atitudes certamente mudaria as nossas atitudes em relação aos outros — que em vez de tentar agir "normalmente" com estranhos quando eles viessem aqui, especialmente quando eram inesperados, deveríamos simplesmente ser nós mesmos, seguros nas habilidades das nossas próprias naturezas; se alguma dessas ações pudesse ser tomada como "flamboyant" de uma forma negativa, então que assim seja. Esse seria o problema deles, não o nosso, acrescentei. O nosso objetivo agora é simplesmente falar o que pensamos, se de uma forma simpática, geralmente, aos outros, e deixar que as coisas aconteçam como devem. Acrescentei que seria irónico e realmente hilário se este novo comportamento nos trouxesse tudo o que sempre quisemos para o trabalho das nossas vidas.

(Eles não têm o talento, Jane — tu tens! Pergunta sempre a ti mesma: "Quero ser a pessoa que está a tentar fazer algo, ou a pessoa que critica os esforços dos outros?")

SESSÃO APAGADA
8 DE MAIO DE 1978

(Hoje é o aniversário da Jane.
(Expliquei-lhe, enquanto esperávamos para começar a sessão, o meu dilema sobre a Nota 6 para o Apêndice 22 — a minha sensação de tempo perdido depois de ter passado alguns dias a escrevê-la muito cuidadosamente — apenas para vê-la desmoronar-se no último momento porque me esqueci de lidar com um ponto crucial. Achei a minha evidente falta de habilidade em planejar bastante deprimente. Veja o Volume 2 de Realidade Desconhecida.

(Hoje Jane teve uma constante sequência de sensações corporais de libertação e mudança em início — a mais ativa e encorajadora até agora, desde que começámos o nosso programa a 3 de abril de 1978. Hoje foi também um dos dias mais desconfortáveis para ela, no entanto, devido à dor muscular envolvida à medida que os músculos pouco utilizados do seu tronco começaram a atuar. Ao mesmo tempo, os joelhos dela estão muito mais soltos. No entanto, já aprendemos a ter confiança de que, amanhã, por exemplo, a dor nos ombros e braços terá diminuído, e que outra parte do corpo começará a soltar-se.

(Não tive tempo para comprar os presentes de aniversário de Jane, embora ambos saibamos o que ela quer — uma chapa elétrica para a cozinha e uma colcha de verão. Tivemos uma sucessão de visitantes, quase todos não anunciados, e perdemos tempo de trabalho como resultado. No sábado, por exemplo, não consegui sair de casa para fazer compras de alimentos.)

Ora bem: diz à Jane que eu disse "Feliz aniversário."

("Obrigado.")

O movimento corporal é obviamente curativo por natureza. O novo e mais ambicioso movimento de Jane pela casa, usando a cadeira, ativou o movimento do corpo, claro, de modo que efeitos semelhantes a massagens ocorrem. No caso dele, como mencionado, os joelhos e as pernas estão agora a ser exercitados muito mais do que antes, enquanto o corpo está numa posição mais ou menos normal.

Essa ativação de fato começou agora a libertação altamente importante das porções superiores do corpo. Áreas estão a ser reerguidas, e a circulação aumentou bastante em certas áreas. Não é necessário seguir os caminhos nervosos, e ainda assim o alongamento das pernas e músculos

reativa e acelera os impulsos nervosos. Todas as porções do corpo estão agora a ser alongadas.

Antes, relativamente falando, cada porção do corpo reforçava a posição de cada outra porção de tal forma que pouco espaço de manobra era possível. Agora, Jane está na fase em que cada porção do corpo assume uma posição mais positiva e ativa, e gentilmente empurra cada parte do corpo para uma maior liberdade. Em outras palavras, as novas mudanças não encontram tanta resistência, mas agora as melhorias definitivas podem começar a acelerar globalmente.

A maior libertação dos joelhos permite uma maior liberdade do tronco, que por sua vez liberta ainda mais os joelhos, e assim por diante.

(Hoje, mesmo que ela estivesse tão desconfortável, Jane ainda estava a manter-se mais ereta do que tem feito há muito tempo.)

Jane tem-se saído muito bem a compreender estas mudanças no corpo, e foi ajudado pelo teu apoio nesse sentido. Fico satisfeito em ver que ele se movimenta mais e mais na cadeira. Essa intenção de se mover ainda mais ativa o corpo e envia impulsos através dele, pois sabe que deve mover-se sobre dois pés. Esses impulsos aceleram as mudanças físicas, de modo que os dois vão juntos; como na cozinha, agora ele sente vontade de ficar de pé, ou quer andar da pia até à mesa.

(21:56.) Dê-nos um momento... Quero salientar que os grupos Seth em todo o país são muito mais significativos do que vocês podem perceber, pois não são formados como resultado de qualquer tipo de promoção. Eles surgem espontaneamente, e apesar do fato de vocês não os encorajarem ativamente, ou sequer lhes darem palmadinhas nas costas.

Nesse sentido, eles são de base, vindo diretamente do povo. Essas pessoas interpretam os nossos livros a partir dos seus próprios níveis. Elas veem os livros como as suas próprias descobertas. Compram os livros para amigos e familiares. Tentam passar as ideias aos pais ou filhos, e interpretá-las através da vida familiar e em áreas de trabalho e comunidade. Elas investem tempo e entusiasmo — e esse tipo de desenvolvimento de base, a longo prazo, é mais provável de mudar as crenças de uma sociedade do que qualquer ditado autoritário vindo dos especialistas, seja qual for o seu campo. Estão a alcançar as "autoridades" de amanhã.

Para alcançar as autoridades de hoje, é necessário fazer muitas concessões, e isso é verdade para qualquer pessoa que espera produzir um grande trabalho em qualquer área. Os homens nas ciências têm anos e anos

investidos num sistema particular, sobre o qual as suas reputações, respeito próprio e sustento dependem. Eles têm tendências inatas, então, de forma compreensível, mas infelizmente, que mitigam a sua capacidade de olhar com clareza para o trabalho que mostra as lacunas na sua própria compreensão ou sistemas.

O vosso trabalho, em qualquer caso, é a interpretação da realidade através da vossa própria experiência, fornecendo uma visão nova e criativa sobre o homem e o universo. Querem essa visão para vocês próprios. Sempre foi a vossa busca individual e conjunta — uma determinação privada de vislumbrar o que puderam da natureza do homem, que não tinha sido vislumbrado antes.

O vosso propósito original era o propósito do artista criativo ou do místico, e esse tipo de propósito automaticamente vos coloca em rebelião contra a autoridade oficial. O vosso propósito original não envolvia ganhar o respeito dessas autoridades, e é, se me perdoarem, a visão de conjunto uma visão de curto-prazista preocupar-se com a aprovação dessas pessoas no vosso tempo. Isso pode tornar-vos amargos sem razão, pois este tipo de trabalho criativo existe fora do seu tempo, e continuará a ser lido quando as antigas autoridades já não existirem, nos vossos termos.

Devem fazer o que querem porque querem fazer, e se as autoridades ouvirem, bem, e se não, é perda delas.

As ideias irão crescer em qualquer caso. Sempre que possível, então, fora das considerações normais, ambos devem concentrar-se nos elementos criativos e intuitivos do que estão envolvidos. Esqueçam essas coisas como impressionar as autoridades para que elas de alguma forma mudem o mundo. Não esperem que os livros se vendam como romances, como já vos disse. Libertem-se dessas considerações, com as suas implicações. Essas implicações são o tipo de coisas que desencadeiam em Jane preocupações sobre enfrentar o desdém ou a crítica, preocupações que depois geram as suas próprias cadeias de reações. Não se preocupem porque os parapsicólogos não estão a bater à vossa porta. As habilidades de Jane estão fora do seu âmbito, e eles sabem disso. Eles estão a fazer o melhor que podem no seu quadro, mas vocês não se encaixam no quadro deles.

Isso pode soar simples e, no entanto, todas essas considerações servem para pesar-vos, e colorir as vossas atitudes muito mais do que percebem.

Eu conheço ambos bastante bem. Por agora, sugiro que não contactem o vosso famoso agente (Scott Meredith). Não estão a ser tratados como

mercadoria na Prentice, quaisquer que sejam as falhas da Prentice, e seriam tratados como mercadoria pelo agente poderoso, que vos consideraria uma boa propriedade, e esperaria que agissem de acordo.

(Este material um pouco humorístico de Seth foi em referência a uma conversa que Jane e eu tivemos, por minha instigação, há alguns dias, quando eu especulei casualmente sobre pedir a Scott Meredith para nos representar pessoalmente. Acho que fui por esse caminho porque estava preocupado em obter o dinheiro que a Prentice tinha retido contra as devoluções. [Esse dilema já foi resolvido.] Entretanto, tanto Ruburt como eu já tínhamos esquecido completamente a questão do Meredith.)

Estão a fazer uma boa vida. Não há nada de errado em querer, por exemplo, tornar-se milionário, mas se simplesmente se concentrarem nos elementos criativos e pessoais das vossas vidas — a vossa escrita nas notas, a vossa pintura, a escrita de Jane e a liberdade psíquica dele, então tudo o resto cairá no seu lugar. Cada um de vocês terá experiências psíquicas mais frequentes e satisfatórias como resultado. As outras ideias que mencionei, de certa forma agora lançam uma luz pouco clara, de modo que as atitudes que elas evocam entram em conflito com os vossos objetivos originais, mais persuasivos.

(22:28.) No caso de Jane, tais considerações fazem-no sentir-se contra o mundo, quando na verdade esse mundo social tem agradavelmente permitido espaço para vocês e uma certa plataforma no seu palco, através da vossa leitura. Têm um número considerável de pessoas, considerável, em todos os níveis da vida que vos desejam o bem. Não há necessidade para Jane antecipar o desdém. Não há necessidade, também, para ele imaginar que tem alguma responsabilidade em sair para essa arena social mista para fazer tournées ou aparecer na televisão.

Ele antecipa o desdém se o fizer. Ele, de fato, encontraria uma grande variedade de reações. O desdém seria o menos delas. Ele encontraria honra, crença, respeito, descrença, raiva, amor — e algum desdém. Tal acréscimo à sua carreira mudaria, claro, os alicerces das vossas vidas. Não acredito que estejam dispostos a encontrar as pessoas com base nisso.

("Gostarias de fazer isso?")

Queres que eu vá ao programa do Johnny Carson?

("Não sei.")

Sob certas condições, eu certamente apareceria na televisão, pois já o fiz. Mas também tenho as vossas naturezas em mente—bastante carinhosamente, aliás.

O vosso trabalho com o pêndulo continua a ser útil, porque mantém tais questões diante dos vossos olhos. O Ruburt deve ler a nossa última sessão, especialmente, uma ou duas vezes por semana, pois isso reforçará o vosso trabalho com o pêndulo.

O corpo do Ruburt está agora preparado para a recuperação total, por isso mantenham essa determinação conjunta em mente. Confiai na vossa natureza, e assim vereis que o que considerais erros são, na realidade, perceções que saem de lugar, por assim dizer, e isso tem a ver com as vossas observações antes da sessão.

Estou a encerrar a sessão mais cedo. E (sussurrando) no tempo restante, gostaria que o Ruburt molhasse os joelhos.

À medida que leem esta sessão, no entanto, tentem perceber como aquelas atitudes que mencionei, de alguma forma, sobrecarregam as vossas mentes. Estabelecestes, se me permitirem, objetivos eternos. Ao longo do caminho, o vosso sustento tem sido providenciado, e tendes uma estrutura dentro da qual trabalhar. Muitas pessoas vos têm em respeito e consideração. Em termos maiores, no entanto, os vossos objetivos não são temporais, por isso não vos preocupeis excessivamente—excessivamente—com considerações temporais. Elas impedem as vossas experiências psíquicas privadas, pois adicionam tensões que não precisais.

(10:45.) Fim da sessão.

("Poderás dizer algo sobre o meu sonho da manhã de sábado?") (Conforme notaste, o sonho proporcionou uma visão distorcida dos teus visitantes. O homem mais velho foi aquele que viste. As maçãs proporcionaram a ligação com o quadro da rapariga, e o sonho foi muito simples—uma visão distorcida para o espelho do amanhã. Preocupo-me mais com o facto de cada um de vós, até certo ponto, ter inibido as suas liberdades subjetivas, não permitindo a oportunidade de uma dieta mais rica de sonhos e experiências psíquicas. Espero que esta sessão venha a corrigir a situação, e deveria.

("E quanto àquelas pessoas que estão a vender as cassetes? Devemos esquecer isso?"

(Recentemente, a Jane foi informada de que um conjunto completo de cassetes das aulas, com transcrições, estava a ser oferecido por alguém na

Costa Oeste por cerca de 255 dólares por 55 cassetes—cerca de 5 dólares por cassete. Durante uma chamada ao Tam esta manhã, ele aconselhou a Jane a "pôr um fim" ao assunto antes que fosse demasiado longe—pelo menos escrever uma carta às pessoas envolvidas. A Jane pediu à Sheri Perl os nomes e endereços para fazer isso e planeia escrever uma carta.

(Achamos que a qualidade das cassetes deve ser muito pobre. Há também uma violação de direitos autorais, uma vez que algumas das sessões de aula já foram publicadas. A Jane é contra todo o processo por motivos estéticos e de invasão de privacidade, mais do que por questões monetárias, e acho que os meus sentimentos sobre tudo isso são um pouco ambíguos. Ao mesmo tempo, tudo isso soa familiar, como se tivéssemos ouvido sobre alguém a fazer o mesmo ano passado, por exemplo.)
(Sorrindo:)

Esperava que não perguntasses, pois a minha situação não é a tua.

No máximo, uma carta do Ruburt. A minha estrutura é diferente da tua. Não vejo como essas pessoas podem prejudicar-te de alguma forma. Se quisesses ganhar dinheiro com as cassetes, podias tê-lo feito. Se eles ganham dinheiro com as cassetes, tu não ficas com menos.

Estou bem consciente, no entanto, de que tais assuntos podem parecer bastante complicados, mas a tua situação não pode ser ameaçada por tais pessoas, a menos que o permitas. Boas ideias estão a ser levadas para o mundo. As cassetes não são produzidas artisticamente. Não são cassetes de qualidade nesse sentido. São cassetes de qualidade noutra área, e não podem ser reproduzidas para sempre.

Fim da sessão, e uma boa noite.

("Ok. Obrigado.")

Os meus comentários esta noite são simplesmente uma resposta ao meu conhecimento dos teus objetivos originais, e dos do Ruburt. Só à luz deles, essas outras atitudes são prejudiciais.

(22:56.)

(Uma cópia dos comentários do Seth sobre o meu sonho, que de facto continha alguns ele

mentos precognitivos, está anexada ao sonho no meu próprio caderno.)

SESSÃO APAGADA
10 DE MAIO DE 1978

(A Jane queria material do Seth esta noite sobre as suas "tristezas"—as emoções mistas e os conflitos que ela sente às vezes ao acordar das suas sestas da tarde. Ela sentiu-se assim hoje "como se nunca mais me fosse inspirar—digo, de forma grandiosa, como aconteceu com a Política…") Agora: outra sessão pessoal.

(E quanto às vossas cartas e visitantes ultimamente? Por um lado, o número de cartas excelentes e bem-intencionadas, e os cartões de aniversário (e telegramas) eram para mostrar ao Ruburt que ele era apreciado com afeto e honra e não era visto com desprezo.

(Também eram para mostrar apreciação pelo vosso trabalho conjunto, quando parecia que precisáveis disso, e portanto para reviver os espíritos de ambos. O mesmo se aplica aos vossos convidados, e particularmente aos dois meninos da escola dominical, na esperança de mostrar ao Ruburt que nem todos os frequentadores convencionais da igreja eram fechados, mas também procuravam novo conhecimento.

(O jovem (de Maryland) com o seu presente representava a sua geração, de certa forma, e assim ao trazer o seu presente, ele trouxe-o simbolicamente para os outros. A visita mais longa, com a mulher do cheesecake, era para dar uma visão mais próxima do tipo de pessoa que dá palestras sobre nós, e por aí fora—logo, ela era simbólica de outros. A jovem foi ajudada pela sua visita aqui, e simboliza muitos outros que são ajudados apenas pelos livros.

(Também encontrei um ramo de cravos na escada da frente, segunda-feira à tarde, depois de uma chuva forte que aparentemente os derrubou. Contudo, não havia cartão incluído. Não é grande coisa, mas de sábado ao meio-dia até depois do jantar de segunda-feira à noite, tivemos oito visitas, todas sem aviso, excto as duas primeiras, o Rusty e o Hal.)

Estas foram interrupções, e devido às vossas atitudes, pensaste nelas como interrupções problemáticas: certamente, teríeis passado pelo vosso trabalho com mais facilidade, ou realizado tarefas que queríeis cumprir; e assim, porque ainda não compreendeis verdadeiramente a eficácia do Plano subjetivo, essas visitas acrescentaram ao vosso sentido de preocupação e dificuldades com o tempo. O Plano subjetivo conhece todos os vossos objetivos, como já mencionei. Os visitantes tiraram a mente do Ruburt da

sua condição, proporcionaram novo estímulo, deram-lhe conforto, e permitiram ao seu corpo continuar a melhorar.

Nenhum de vós, no entanto, aproveitou completamente as garantias que essas visitas tinham a intenção de proporcionar a cada um de vós. Tendes o direito de recusar visitantes, claro, mas se aprenderdes a trabalhar com o Plano subjetivo com mais fé, descobrirão que outros assuntos estão geralmente envolvidos além daqueles imediatamente aparentes.
Posso voltar ao assunto do tempo mais tarde.

(9:44.) É óbvio que o corpo do Ruburt está a responder, e está a responder com entusiasmo às abordagens que agora estão a utilizar, porque está a lidar com o quadro completo. A área do lado direito da parte de trás da cabeça, no caso do Ruburt, fisicamente falando, é um ponto gatilho para o movimento. A obstrução lá, nesses termos, tem sido em grande parte responsável pelas dificuldades na locomoção, e também pelas dificuldades oculares. Essa área está finalmente em processo de libertação. Os ligamentos nas pernas estão a responder lindamente, e como disse anteriormente, há uma troca entre a área do tronco e a das pernas.

A área do pescoço mencionada é também em grande parte responsável pelos ângulos dos braços e tudo isso agora está a começar a libertação vital. Este é um processo global do corpo, então, e ambos estão a lidar com isso muito bem agora. É bastante natural que o Ruburt se torne irritado às vezes. Ele não deve fingir o contrário, pois tal irritabilidade é passageira, se expressa, e geralmente está diretamente relacionada com uma dificuldade particular na manipulação, ou seja o que for.

Tentem responder de forma mais clara, cada um de vós, ao momento, pois têm a tendência de não ver os eventos dados com tanta clareza como poderiam ver de outra forma. Deve ser óbvio que, comparativamente falando, o Ruburt sente-se bastante bem às vezes. Ele vai estar a conversar, ou a gritar com a sua pintura, ou seja o que for. Ele está bastante aberto, muitas vezes, digamos, a fazer amor, como agora sabem, mas antes coloríeis a vossa reação para com ele frequentemente através da perspetiva pessimista que ambos permitiram que se infiltrasse nas vossas perceções.

Ele sentiu-se bastante caluniado mais cedo esta noite, quando não perceberam que ele não estava a grunhir de esforço enquanto caminhava para a casa de banho várias vezes hoje. Não perceberam isso. Claro que isso era óbvio para ele, mas este é um exemplo da forma como hábitos automáticos de reação podem inibir a vossa perceção.

A mesma coisa costumava acontecer de forma diferente, mas já não acontece, quando o Ruburt via vocês franzirem o sobrolho, por exemplo, e depois ignorava um óbvio estado de alegria da vossa parte, ainda interpretando o vosso comportamento à luz do sobrolho.

Quero abordar algum outro material pertinente, e vou deixar-vos fazer uma pequena pausa antes de começar.

(10:01—10:10.)

Antes de discutir o nosso material principal, tenho alguns comentários sobre estranhos.

Poderiam fazer um pequeno aviso: "Estranho amado: estamos a trabalhar. Por favor, não nos perturbem." Podiam acrescentar a isso "Por favor, deixem uma nota," e comprar um daqueles aparelhos para a vossa porta. (Uma caixa de correio?) Ou poderiam decidir, por vossa conta, uma hora do dia ou da noite em que tal convidado fosse menos incómodo.

Podiam decidir nunca ver um convidado durante o dia, por exemplo, e informar essas pessoas para voltarem a uma hora determinada.

Podiam decidir ver essas pessoas na hora do almoço, e mais nenhum outro momento, e pôr isso na vossa nota: "Voltem ao meio-dia." Podiam, portanto, tomar várias decisões diferentes que vos dariam a mente livre durante grandes partes do tempo. Não estariam a rejeitar convidados à porta, per se, mas a dizer-lhes para voltarem a tal ou tal hora, ou deixarem uma nota. Podiam compor vários desses avisos, de modo que um poderia ler-se: "Hoje não estamos a ver nenhum estranho," mas há muitas variações que poderiam aceitar.

Agora: o próprio Ruburt teve a ideia dos "impulsos heroicos"—e o que ele queria dizer com isso era isto: que, idealmente, os impulsos do indivíduo eram sinais internos de direção que, seguidos, levariam automaticamente à maior realização e desenvolvimento.

Ele pensou nesse termo antes do nosso material sobre os Planos físico e subjetivo, e a sua ideia era que os impulsos vinham de uma parte do eu que sabia automaticamente o quadro completo do ambiente e das potencialidades do eu. Ele estava completamente certo, pois esses impulsos surgem da imersão do eu maior no Plano subjetivo, e esses impulsos levaram o Ruburt às suas inspirações intuitivas, experiências de eventos psíquicos, e aos livros.

Quando ele se preocupa excessivamente com a escrita como trabalho, ou com o desenvolvimento psíquico como algo que ele "deve" fazer, então

ele enreda esses impulsos, e começa a preocupar-se que não será adequadamente inspirado novamente.

Até certo ponto, ele sente-se abandonado em tais momentos. O Oversoul Seven 2 começou a partir da inspiração, e sempre que ele volta ao manuscrito, é inspirado novamente. Ele gosta do livro, mas este tem-se enredado com as suas ideias sobre trabalho e calendários de publicação.

Ele quer ser inspirado. Por outro lado, ele pensa: "E se eu for inspirado com material novo quando ainda tenho o Seven para terminar, e quando além disso deveria estar a ajudar o Rob com o 'Unknown'?"

As razões por trás desse comportamento são dadas nas sessões sobre trabalho. Ele foi inspirado, mas para pintar, porque os seus impulsos são bastante corretos; a pintura de flores leva-o a contemplar a beleza pela beleza em si, liberta a sua mente, e também permite certos tipos de movimentos musculares que agora são benéficos.

(10:29.) A ideia é que ele brinque com o Seven, para deixar a sua mente brincar livremente com as ideias, e seguir os seus impulsos. Ele pinta como escreve, envolvido furiosamente, em explosões. As experiências psíquicas, os desenvolvimentos intuitivos e a atividade onírica—estes revitalizam-no e levam-no precisamente ao tipo de inspiração que ele quer. Então, a ideia da biblioteca que tiveram é excelente, mas deve ser feita de forma lúdica.

Eu dei a recomendação de três horas porque, na altura, ele estava preocupado por não conseguir correlacionar os novos impulsos físicos com as suas outras atividades. Ele tem feito muito bem nesse aspeto, no entanto. Deem-nos um momento... Ambos têm tendência a ter ideias um tanto absolutas de vez em quando. Estas sessões agora são úteis. Não há razão, no entanto, porque no futuro não possam tirar um mês de férias das sessões para acelerar o vosso trabalho em "Realidade Desconhecida".

Isso não significaria, por exemplo, que o Ruburt não estaria a usar as suas capacidades. No que diz respeito aos impulsos, muito provavelmente o Ruburt poderia ter três ou quatro sessões excelentes por semana em certos períodos das vossas vidas, e haveriam também períodos de férias. Muitas vezes, no entanto, ambos têm a tendência de pensar de forma binária. Estais ambos a fazer ajustes excelentes e vitais, e a nossa última sessão, em particular, deve ajudar a clarificar os vossos focos. No Plano subjetivo, o *"Realidade Desconhecida"* está completamente acabado, claro, e sempre que tiverem alguma dificuldade com uma nota ou um apêndice, tirem um

momento e digam a vós mesmos que a versão final, completa e bastante excelente dessa nota virá até vós. Isto pode ser de uma ajuda prática excelente.

A vossa determinação conjunta já está a construir bonificações em muitas áreas, e lembrem-se de continuar a manter o contacto pessoal que começaram a retomar juntos. A sugestão "Ajuda e inspiração estão a aparecer em todos os níveis da minha experiência" pode agora ser utilizada novamente pelo Ruburt com boa vantagem.

Será de grande benefício para vós tomar algum tipo de decisão em relação aos vossos convidados, como mencionei. Se decidirem que não verão ninguém durante o dia, então deixem uma nota a indicar isso; mas sejam muito claros nas vossas mentes e ajam em conformidade.

É vantajoso, sob muitos pontos de vista, alterar as vossas horas, e algumas alterações têm a vantagem de automaticamente proporcionar solidão. Ambos parecem gostar de horas e hábitos regulares, no entanto, por isso, qualquer alteração, para ser eficaz de forma significativa, teria que ser planeada de modo a que tivessem uma estrutura definida na qual confiar.

Eu apenas quero mencionar várias possibilidades que podem oferecer vantagens. O ponto de poder do Ruburt está a progredir bem. A vossa atitude não poderia ser melhor, no que diz respeito ao Ruburt, já que não estamos à procura de comportamentos santos (divertido). No entanto, algumas decisões definitivas sobre os convidados aliviarão as vossas mentes e permitirão que trabalhem de forma mais livre. Lembrem-se, novamente, da forma concluída do "Unknown", e se o fizerem, o seu padrão se transporá sobre os vossos pensamentos enquanto trabalham, de modo que estarão a sintonizar-se com o seu modelo nesse aspeto.

Tudo o que disse deve ajudar ainda mais o Ruburt, para que ele se sinta mais à vontade. Lembrem-se de usar as habilidades criativas lúdicas, porque, mais uma vez, elas podem levar-vos a novas ideias que desencadeariam resultados positivos inesperados na condição do Ruburt, como aconteceu com a vossa ideia da cadeira, a mesa na cozinha, e assim por diante.

Use esta sessão para compor algumas novas perguntas para o pêndulo também.

Agora, desejo-vos uma boa noite e espero toalhas quentes nos joelhos. A última sessão deve ser lida novamente, pois pode reanimar as vossas habilidades psíquicas de forma mais intensa. Fim da sessão.

("Muito obrigado.")

(Muito mais alto, e com humor:)

Podem sempre escrever uma nota que diga "Seth disse para irem embora."

("Sim. Boa noite." 22:52)

SESSÃO APAGADA

15 DE MAIO DE 1978

(A hora do jantar de hoje, lemos um artigo de jornal sobre um homem de 27 anos de Filadélfia que se suicidou na nossa área ao decapitar-se com um comboio. A Jane disse que a primeira coisa que pensou quando leu o artigo foi que o estranho poderia estar a caminho de vê-la para pedir ajuda. Achei isso uma projeção muito significativa, refletindo os sentimentos exagerados de responsabilidade dela pelo mundo devido às suas capacidades psíquicas. Pedi para que o Seth comentasse.)

(Ao acordar da sua sesta esta tarde, a Jane voltou a sentir-se triste, abandonada e sozinha, exceto por mim no mundo. Sentimentos sobre a escrita também estavam misturados, e sobre o tempo, disse ela. Novamente, pedi para que o Seth comentasse.)

(O nosso trabalho diário com o pêndulo continua, e continua a dar bons resultados. Cada dia traz algo novo. A Jane tem estado extremamente dolorida nos braços, ombros, costelas, e assim por diante hoje, ainda assim conseguiu ficar mais ereta, apoiando-se na moldura da porta da casa de banho, do que eu a vi fazer há muito tempo. É parte do processo de cura rítmica que está a acontecer no corpo dela, como o Seth descreveu recentemente, passando por diferentes áreas sucessivamente, seguido a cada vez por novas libertações. A Jane disse que os seus joelhos estavam muito leves e consideravelmente mais soltos.)

(A dor dela desapareceu no início da tarde. Esta noite, ela ficou "ainda mais ereta" brevemente, mas através de todas estas mudanças, os olhos incomodaram-na consideravelmente. Novamente, pedi para o Seth comentar sobre tudo isso.)

Ora bem: uma sessão pessoal.

Primeiramente, os avanços, os avanços físicos, e chegarei à condição física do Ruburt, aconteceram porque ele está a fazer certos avanços psicológicos.

Em grande parte, ele parou de projetar negativamente para o futuro.

Há alguns lapsos, mas no geral ele está a mudar esse hábito—e o ponto de poder ajudou-o consideravelmente nisso. Ele está a discutir os seus sentimentos abertamente contigo. Isso, mais o vosso trabalho com o pêndulo, impede que os medos voltem a ir para o subsolo. Ele está, de forma bastante importante, a começar a mudar o ponto de vista a partir do qual via anteriormente a sua realidade.

Há uma linha no material sobre o ponto de poder que diz respeito a isso.

Ele ainda não mudou o seu ponto de vista para o de uma pessoa normalmente flexível, mas está muito melhor do que estava há pouco tempo atrás. É verdade que ele está bastante consciente das suas condições corporais, e no entanto, no geral, ele não está a concentrar-se nelas, nem a vê-las de forma negativa. O novo ponto de vista, com as suas novas atrações—ajudando no trabalho, ajudando nas tarefas domésticas—estes automaticamente tiram a sua mente de lá, e funcionam como estímulos adicionais. E lembrem-se, eles são o resultado de inspirações criativas amorosas, mais uma vez, a mesa e a cadeira, seguem-me?—

("Sim.")

—então estejam atentos a mais inspirações desse tipo.

O corpo em si está a responder lindamente. O Ruburt passou, em muito pouco tempo, de fazer relativamente pouco fisicamente para dar aos pés e pernas uma estimulação bastante constante com a cadeira. Os ligamentos das pernas foram libertados e afrouxaram consideravelmente desde a nossa última sessão. Os tornozelos e os pés começaram a responder aos novos requisitos, e as articulações dos joelhos, agora, estão a aumentar a sua lubrificação, e a começar suavemente um novo movimento.
Isso requer uma mudança considerável no geral. Lembrem-se do padrão alternado de que vos falei. Essas áreas vitais do pescoço estão a libertar-se ainda mais. Isto significa que os ombros, os braços e todo o tronco os seguem. Os músculos do estômago e as próprias costelas estão envolvidos *(como a Jane notou).*

A ação de libertação causa as estranhas sensações no estômago. Os músculos dos olhos mudam constantemente quase, à medida que a enorme

área motora do pescoço se solta e relaxa alternadamente. Existem ritmos, de modo que o Ruburt teve, por exemplo, dois dias excelentes—quinta-feira e sexta-feira. O corpo estava a descansar, a sua atividade estava mais ou menos num estado de equilíbrio. Ele limpou algumas partes da casa, e esteve bastante ativo.

O fim de semana trouxe nova atividade nessa área do pescoço, trazendo desconforto, mas também novas libertações para os ombros e as porções das costelas, afrouxando os músculos do estômago. Era natural que ele tivesse períodos de desorientação ao caminhar—mas no geral ele lidou bem com isso.

Os ligamentos libertados podem parecer instáveis, particularmente quando relaxam pela primeira vez. Existem outros momentos em que ele definitivamente sente que pode colocar o peso nas pernas e andar, e deve ser muito fiel a esse impulso. À medida que os músculos mudam, podem surgir algumas dificuldades com a perceção de profundidade, uma vez que os músculos estão habituados a alcançar apenas até certo ponto, e precisam mudar a sua orientação.

Os olhos estão a tornar-se mais saudáveis—o que significa mais ativos e resilientes. Seria uma boa ideia, de vez em quando, durante o dia, ele fazer círculos com os olhos, sem exagerar.

A pressão na mandíbula está a ser libertada. Estes são todos sinais muito ativos.

(9:30.) As gradações serão menos aparentes antes de muito tempo, e o Ruburt será capaz de fazer mais e mais sem tais mudanças óbvias no corpo—isto é, elas ocorrerão, mas neste período, ligamentos muito importantes foram libertados, e é certo que serão sentidos.

Dá-nos um momento.... A biblioteca deve ser continuada, assim como os vossos períodos privados, pois novamente, estes são altamente vantajosos—e posso dizer, para ambos.

Ontem, o Ruburt recebeu algumas excelentes ideias para o *Seven*, o que mostra que ele está a começar a mudar a sua atitude, e ele deve continuar a ler aquelas sessões de trabalho.

Dá-nos um momento... O artista criativo pode estar em certa dificuldade, de acordo com as suas crenças, pois ele quer preservar o momento precioso, o pensamento fugaz, os narcisos, as perceções. Ao mesmo tempo, ele sente frequentemente a necessidade de se distanciar da vida, dos pensamentos fugazes, dos narcisos ou da perceção, para não se

perder completamente no momento, mas ser capaz de formar quase um segundo eu com uma visão mais ampla, que possa então examinar e entender mais claramente o pensamento, o momento ou a perceção.

O artista criativo pode ter medo de se entregar completamente à sua vida, com medo de que se envolva tanto que se esqueça de se distanciar, de olhar ou de ouvir. Agora, de certa forma, essa é a dificuldade do Ruburt, e na menor medida, a tua.

Quereis examinar a vida, experimentá-la, e ainda assim, de algum modo, encontrar no tempo uma dimensão segura afastada do tempo. O que desejais é uma segunda vida na vida, na qual possais apreciar e examinar a experiência da vida.

As distrações ordinárias da vida, imediatamente, causam conflito. Por um lado, elas estão a viver, essas distrações. Elas são a vida. Por outro lado, elas roubam-vos no tempo aquela segunda vida que desejais, na qual poderíeis examinar as vossas experiências.

Agora, obviamente, se cortardes as distrações, ou todas as experiências, pouco sobraria para desfrutar ou examinar. Ambos tentaram encontrar uma estrutura na qual pudessem ter duas vidas ao mesmo tempo nesse aspeto—e juntar essas duas está a exigir algum trabalho.

Como estabeleceram tal curso, então, obviamente, têm uma certa responsabilidade para com ambas as vidas. Elas são as vossas criações, afinal.

Quase toda a dificuldade do Ruburt com o tempo, e a vossa também, surge desta dificuldade básica. Pois, para a maioria das pessoas, não se esforçam tanto para preservar o momento vivido, ou para o entender, enquanto ainda estão envolvidas com o pacote físico do tempo. Daí, em certa medida, as vossas dificuldades com o *"Realidade Desconhecida"* — isto é, com as notas—pois estão a tentar encaixar uma dimensão na outra.

Uma aventura ousada, e que se ajusta muito bem aos vossos intentos conjuntos de entender e preservar a realidade fugaz, e que entra em conflito com os vossos esforços para fazer isso no contexto de um único tempo físico que passa.

(9:50.) A maioria dos artistas, pintores, agora, estão perdidos, por assim dizer, no momento ou momentos da criação da pintura. A pintura torna-se a criação, e também é o tempo que passa da realidade. A maioria dos artistas, pintores, não sente a necessidade, então, de "mais tarde" examinar os momentos da própria criatividade, nem de formar uma

plataforma subjetiva adicional da qual possam examinar o processo criativo.

Mas vocês fazem isso. O Ruburt também faz isso na sua escrita, pois ele torna-se outro eu que observa o eu criativo. Então, ambos formam extensões subjetivas que devem, de uma forma ou de outra, juntar-se no tempo físico. *(Com humor suave:)*

Os meus livros representam uma vasta criatividade, e ainda assim vós fazeis os vossos próprios saltos subjetivos adicionais, formando plataformas subjetivas que depois lidam com as circunstâncias dos livros.

O Ruburt, portanto, tornou-se algo excessivamente preocupado com o tempo físico. Ele deve permitir-se maior liberdade criativa, de forma lúdica, esquecendo todos os pensamentos "na altura" do tempo.
Tenho algumas sugestões para ambos. Não estou a falar de horários. Têm uma responsabilidade para com o tempo e para com a atemporalidade. Gostaria que fizessem uma lista do que querem fazer num dia—isto é, num período de 24 horas, e pensassem nesse período agora como um presente de tempo, a ser usado como desejarem.

Não pensem em dividir esse tempo em segmentos, mas antes no fluxo rítmico das atividades desejadas. Querem pintar, preparar o *"Realidade Desconhecida"*. Agora, a pintura é, de certa forma, atemporal, embora vá fluir para o tempo. O *"Realidade Desconhecida"* é atemporal, mas também fluirá para o tempo. O trabalho no jardim não é atemporal. Pode ser um exercício alegre para o corpo, reforçando a vida natural, e também pode proporcionar sentimentos de atemporalidade, de modo que, nesse aspeto, o vosso amor pela atemporalidade pode ser combinado com o vosso amor pelo momento.

Quero que cada um de vós faça uma lista, então, do que querem fazer num dia. Podem decidir adequadamente, se quiserem, quantas horas desejam dedicar a determinadas atividades, mas não pensem em horários, mas sim no fluxo de energia atemporal no tempo. Quando tiverem decidido, e virem onde as vossas prerrogativas estão, então sigam-nas.

O Ruburt pode agora começar com as suas três horas, isto para ser um tempo livre criativo para pensar ou escrever. Ele gosta de pintar, mas não vê isso da mesma forma, então deixem-no permitir-se uma hora por dia para pintar, ou tantas horas por semana—o que ele quiser.

A biblioteca demora pouco tempo, mas ele deve concentrar-se mais nos seus encontros atemporais, e na ludicidade das suas habilidades criativas e psíquicas.

Vocês determinam o tempo que querem passar com o *"Realidade Desconhecida"* —o tempo que querem passar, por exemplo, no jardim.

Para agora, as sessões de pêndulo estão envolvidas. Não precisam preocupar-se em ferir os vossos amigos ou vizinhos, que vão entender isso muito bem. Só têm de afirmar firmemente a vossa posição, e eles irão seguir, esperando isso de vós.

Pensai no período de 24 horas inteiro, no entanto. Se os dois ficarem juntos, não haverá problema, e particularmente se virem isso não como um horário, mas como uma maneira na qual quereis misturar o tempo e a atemporalidade, e fundir as "duas vidas" que cada um de vós tenta viver numa só vida. As distrações podem ocorrer, mas podem lidar com elas se as vossas atitudes estiverem claras, e se virem que, no geral, estão a fazer o que querem. Então, quaisquer distrações não serão assim tão importantes. *(10:13.)* Dêem-me um momento, pois também tenho a vossa lista em mente *(com humor).*

A verdade não é como uma prescrição específica. Ela é uma aura que permeia toda a realidade. O Ruburt está perturbado em dois níveis. Ele adora a busca pela verdade pelo seu próprio valor, e a busca pela verdade é, basicamente, uma empreitada criativa lúdica, na qual as crianças se envolvem o tempo todo.

Por outro lado, ele fica perturbado se as pessoas não conseguem fazer a verdade funcionar em termos literais. Ele é muito sensível a esse ponto, e ainda assim fica muito irritado se as pessoas tentam tornar a verdade demasiado prática. Por que é que a verdade não pode fazer as pessoas quererem viver? Por que é que a verdade não pode ser usada como uma prescrição? A história do suicídio incomodou-o simplesmente porque o fez lembrar-se do Will (Ives), que frequentou as aulas, e de uma amiga da Venice, que se suicidou há muitos anos, embora tenha sido realizada uma sessão para ela.

A história no jornal reacendeu esses velhos conflitos. Mas a verdade envolve perceções de um tipo muito peculiar, pois elas não podem, de facto, ser especificadas de verdade, e quanto mais tentam torná-las específicas, mais as distorcem, ou mais diluem o seu poder original. Fazem a vossa própria realidade. Não podem forçar um indivíduo a viver, nem

podem forçá-lo a morrer, através do uso da verdade. Um mais um é dois—isso é um fato no vosso mundo, e podem usar esse fato de milhões de formas, mas não envolve nenhuma verdade.

O homem vive através do desejo de viver. Essa verdade é uma realização muito mais importante. As pessoas podem usar os nossos livros, mas o maior uso é um tipo de aceleração mental, espiritual e psíquica que lhes permite usar todas as suas habilidades de forma mais eficaz—mas elas devem decidir como usarão a verdade.

Os sentimentos do Ruburt depois da sua sesta envolvem o material dado anteriormente, principalmente sobre as duas vidas numa só, mas também são baseados em velhos sentimentos que agora estão a ser trabalhados no vosso trabalho com o pêndulo, que estão em processo de resolução, mas os fortes elementos de tempo estão fortemente envolvidos.

Agora, quero toalhas quentes nos joelhos. E desejo-vos uma boa noite. *("Muito obrigado, Seth.")*

SESSÃO APAGADA
17 DE MAIO DE 1978

(A Jane disse que ontem e hoje sentiu "mudanças mais profundas" no seu corpo do que há muitos anos. Estas ocorreram por todo o seu sistema. Com algumas delas vieram falta de equilíbrio e desorientação na visão e na caminhada, à medida que novos grupos de músculos se libertam, e assim por diante. No entanto, ela andou, pelo menos até certo ponto. Pedimos que o Seth comentasse.)
(Poderei acrescentar que as mudanças corporais dela continuam a ocorrer nos ritmos que o Seth mencionou frequentemente. Hoje, por exemplo, os músculos do estômago dela não a incomodaram de todo, como aconteceu na segunda-feira passada, conforme descrito na sessão dessa altura...)
(Jane disse que achava que a sessão de hoje seria uma curta.)

Agora: outra sessão do Doutor Seth.

O corpo do Ruburt foi reprimido. Tudo estava a funcionar, mas de uma maneira muito restrita no que diz respeito à locomoção. O corpo estava reprimido em vez de expresso. Estava inativo, no sentido de que estava a operar, mas de maneira nenhuma a um bom nível de eficiência, novamente, no que diz respeito à locomoção.

O vosso trabalho com o pêndulo, a vossa determinação, e as sessões despertaram a determinação do Ruburt para agir fisicamente, em vez de recuar, e as vossas sugestões sobre segurança são importantes. A última página do vosso material do pêndulo é excelente.

Podem adicionar muito brevemente a esse material, uma ou duas sugestões seguindo o que já têm—expressão de stress: "Sinto-me seguro para expressar vitalidade física?" Ou questões sobre se o Ruburt e o seu "subconsciente" se sentem suficientemente seguros para progredir, de um modo geral, para uma área de expressão psíquica, criativa e física.

Dêem-nos um momento... Outras questões, antes da última página, no entanto, podem ser: o Ruburt associa estar fora de forma com modéstia ou humildade? Ele associa ostentação com exibição de forma negativa, mostrando que ser fisicamente recatado poderia ser interpretado como uma virtude? O corpo dele é resiliente, e ele responde, ou não estaria a reagir tão agradavelmente e definitivamente às novas sugestões e atividades. As próprias mudanças são prova dos seus poderes de recuperação e resiliência.

Certos grupos de músculos estavam muito tensos, e tendiam a agrupar-se. Isto também tensionava os ligamentos, e inibia as articulações, afetando, claro, outras áreas. Os grupos agrupados estão a libertar-se. Alguns causam várias sensações à medida que os músculos libertados tentam alcançar o seu ritmo. Toda a área da cabeça e do pescoço estava restringida. O corpo configurou os seus próprios ritmos de recuperação, já que agora está certo de que é isso que o Ruburt quer, e a sua atitude em relação ao corpo melhorou bastante.

Esse ritmo inclui algumas mudanças muito graduais em áreas importantes, para que outras partes não fiquem restringidas. Inclui também acelerações de libertações quando o tempo é propício. O Ruburt não deve estar excessivamente preocupado com a sua locomoção, caminhada, em qualquer dia dado. Por uma razão, a sua atividade geral aumentada, com a cadeira, proporciona um aumento geral de força e flexibilidade. Mesmo quando ele leva a cadeira para a casa de banho, ele tem, por exemplo, de se levantar e sentar-se. Contudo, em alguns dias ele vai sentir-se ativamente inclinado a caminhar, e então deve fazê-lo, e mesmo num dia em que ele tenha dificuldades, quase certamente haverá alguns períodos em que ele sentirá o mesmo impulso. A coisa importante é não se preocupar, e também a condição do Ruburt agora é tal que o corpo procura cada vez mais atividade.

Os olhos têm-lhe incomodado porque a atividade motora do pescoço está a aumentar. Contudo, com isso, ele tem sido capaz de pintar e digitar. Verificar com o pêndulo, quando ocorrerem eventos possivelmente incómodos, é excelente.

O vosso trabalho com o pêndulo está no ponto em que estão a acalmar os medos, e no processo de os dissolver até um nível normal. Agora, querem começar a incentivar, através das vossas questões, também os sentimentos reprimidos de esperança, de expressão, até de comportamento naturalmente flamboyant. O Ruburt sente-se seguro o suficiente? É assim que as vossas questões podem ser formuladas. O Ruburt sente-se seguro o suficiente nas vossas atividades amorosas, e esse entusiasmo e resposta são excelentes, então, novamente, assegurem-se de que tais eventos se tornam parte da expressão normal das vossas vidas.

(22:07.) Dêem-nos um momento... Quero frisar que o corpo do Ruburt está a responder de forma notavelmente boa, e que não se trata de operar melhor numa postura restrita, mas de uma resposta muito mais significativa, na qual o corpo, simplesmente, está a endireitar-se. Sem isso, caminhar normalmente seria muito difícil. A este ritmo, não passará muito tempo até que a atividade muscular torne a caminhada do Ruburt operacionalmente melhor, pois os músculos são incrivelmente fortes e resilientes, apesar das restrições em que haviam sido mantidos.

Os tornozelos eram fortes o suficiente, apesar da sua má posição. O trabalho nos pés avança juntamente com os joelhos, e tudo isso originou-se em grande parte da área da cabeça/pescoço.

Dêem-nos um momento... O Ruburt será aliviado, e bastante alegre, quando começar novamente a escrever ativamente. A coisa mais importante, no entanto, é que ele confie e siga os seus impulsos. O período de três horas pode incluir pintura se ele preferir. Eu apenas queria salientar que deve ser permitido esse tempo. O sentimento de prazer criativo enquanto ele pinta, e segue o impulso, alivia a sua mente, tira-a do corpo, e automaticamente regenera outros impulsos criativos. Ele passará por várias pinturas e depois cansar-se-á da atividade, e quererá escrever.

Ele recebeu excelentes ideias na outra noite, para o *Seven*, depois de pintar o dia inteiro. O desejo é importante. Agora, por vezes, ele sentirá conflitos, porque quer fazer várias coisas ao mesmo tempo. Mas há um mês ou mais, ele não sentia esses desejos.

O desejo natural dele de escrever voltará rapidamente em grande força quando ele parar de se preocupar com isso. A concentração, novamente, nas ideias, sonhos, e sugestões para viagens fora do corpo será bastante útil.

A aventura de Neuman mostra a alta atividade no Plano subjetivo para o Oversoul Seven, mas também é um desdobramento dos novos sentimentos de esperança de vocês em relação à situação do Ruburt. Essa aventura, por si só, está a reavivar os sentimentos do Ruburt em relação ao *Seven*, e a sua antecipada renegociação do contrato do *Seven* é um resultado direto da vossa atividade com o pêndulo e entendimentos.

Disse-vos há muito tempo que o *Seven* seria um filme *(provavelmente na altura da sua publicação em julho de 1973).*

Tenho uma sugestão, embora possam ainda não estar prontos para a seguir. Enquanto conversam entre vocês no quarto antes de dormir, já que tu, Joseph, adormeces tão rapidamente, lembrem-se juntos de que, ao dormir, irão atrair do Plano subjetivo os melhores eventos em todas as áreas das vossas vidas.

Quero tranquilizar o Ruburt neste período, dizendo-lhe que áreas significativas de recuperação estão agora, de facto, a ser realizadas, e ele pode realmente proceder para uma locomoção normal se continuarem como estão a fazer.

O *"Realidade Desconhecida"* Dois trará, de facto, quase imediatamente um excelente aumento nas vendas do volume 1—e quando os dois livros estiverem disponíveis, irão dar-vos uma excelente fonte de rendimento estável adicional. Criativamente, já tomaram certas decisões que estão a manter para vocês mesmos, em termos de um livro vosso no futuro.

(Com um olhar irónico, mas suave:)

Gostaria que o Ruburt molhasse os joelhos depois da sessão, e o Ruburt pediu-me para acrescentar que ele está muito grato pelos vossos esforços em seu benefício. Ambos estão num ponto de viragem, no entanto, de uma natureza muito benéfica.

Desejo-vos, então, uma boa noite.

("Muito obrigado, Seth.")

Já disse tudo o que precisava de dizer.

("Ok.")

(22:29.) Para constar: Na terça-feira passada, o Alan Neuman ligou para a Jane para lhe dizer que decidiu fazer um filme de *Seven* ele próprio,

em vez de tentar interessar outros em fazê-lo. Presume-se que isto significa que ele tentará organizar o financiamento, etc. Ele contou à Jane muitos detalhes técnicos e legais que ela não compreendeu muito bem, mas ela acha que ele é sincero em relação ao *Seven*. Ele disse à Jane que teria novidades para ela "dentro de um mês"—o que seria um serviço rápido, de fato. Ele enfatizou que queria que a Jane tivesse boa proteção legal, e uma palavra a dizer no controlo de qualidade. A Jane disse-lhe na sua carta subsequente que estamos a confiar na Prentice-Hall e no John Nelson para nos dizer o que fazer quanto ao aconselhamento legal quando o tempo chegar, se for necessário.

SESSÃO APAGADA
22 DE MAIO DE 1978

(Enquanto a Jane e eu trabalhávamos com o pêndulo na manhã de quinta-feira, 8 de maio, pensei em duas perguntas para o Seth que nunca lhe tínhamos feito antes. 1. Como ele está presumivelmente morto agora, o que é que o Dr. Instream pensa sobre os fenómenos psíquicos? Ele lembra-se da Jane, etc.? 2. E sobre o jovem psicólogo que conhecemos em Oswego durante a nossa visita para ver o Instream? O que é que essa pessoa pensa agora sobre fenómenos psíquicos: Ele lembra-se da Jane, etc.? Ouviu falar nela? Por que razão é que eu comecei a falar com ele na sala de conferências no campus, depois levei-o ao nosso quarto, onde ele fez Jane ficar tão perturbada?)

(Na noite passada, a Jane teve um sonho de que não gostou. Ela não conseguiu recordá-lo claramente, mas no sonho ela estava a falar com um homem, objetando-lhe que ele lhe tinha dito que aquilo que ele lhe dava seria indolor—mas, na verdade, foi bastante doloroso: uma pílula de suicídio, ou algo do género, disse ela. "Tu disseste-me que não ia doer..." Eu estava lá como observador. A Jane tinha concordado em fazer algo que não doeria, mas de facto doeu. Pedi que o Seth comentasse.)

(Esta manhã, a Jane e eu trabalhámos com o pêndulo sobre a questão da inspiração, e descobrimos que havia muito a aprender e a clarificar nas suas atitudes, e nas minhas também, por sinal. As três páginas de perguntas que criámos estão arquivadas. Aprendemos, entre outras coisas, que a Jane sentia que tinha de adiar a nova inspiração enquanto cumpríamos os compromissos existentes—horários e contratos, etc., e que

ela queria ajudar a digitar o "Unknown" Realidade, Volume 2, presumivelmente, pensei eu, para poder livrar-se dele e assim ficar livre para seguir com outras coisas. Eu não tinha antecipado que ela fosse fazer esse tipo de "trabalho", no entanto. Esta tarde, ela de facto digitou a primeira sessão para o livro, e disse que se sentiu muito melhor. Pedimos que o Seth comentasse toda a ideia de inspiração para ela, para além do material que ele já deu.)

(Enquanto aguardávamos que a sessão começasse, ficámos envolvidos numa discussão quase acesa sobre a questão da inspiração. O material que cobrimos está indicado no material do Seth imediatamente a seguir, por isso não há necessidade de recapitular aqui.)

Uma excelente discussão—e bastante apropriada—pois mostra como os métodos de trabalho diferem.

Também mostra consideráveis mal-entendidos da parte de ambos.

O Ruburt "trabalha" de forma intuitiva. Os resultados aparecem rapidamente, às vezes sem esforço. Ele usa um tipo diferente de organização. Essa organização é holística, de modo que lida com questões grandes. Ele começa por aí, e os detalhes necessários encaixam-se. Podem, de forma adequada, dizer que há muito "trabalho" envolvido, mas é de uma natureza interior, concentrada, intencional e amplamente invisível. Muitas vezes, apenas os resultados aparecem.

Quando o Ruburt se torna conscientemente ciente desses resultados, então ele está inspirado. Ou seja, ele encontra um fluxo fresco de novas perceções, ou de perceções que surgem de forma original, de modo que se vê tomado de energia, e tem apenas de deixar a informação intuitiva fluir. É assim que ele opera. O mesmo se aplica—agora, em grau diferente—na sua pintura.

As invenções frequentemente surgem da mesma forma.

Já dei informações sobre isto antes, mas vocês fixaram-se na ideia de trabalho, como o entendem, porque foi a única maneira, na altura, de justificarem a arte para vocês mesmos. Naturalmente, contudo, o vosso método de trabalho é diferente, e é construído com uma série intrincada de julgamentos lógicos bastante complicados que envolvem relações espaciais—por exemplo, tipos particulares de graduações imaculadas. Estou a falar da vossa pintura agora.

O Ruburt sempre invejou, relativamente falando, a vossa abordagem. A dele é, relativamente, uma abordagem mais efervescente. Ele está

bastante inconsciente, conscientemente, de fazer algum trabalho para estas sessões. Ele faz, claro, pois as nossas comunicações não acontecem por acaso, e a minha voz (muito mais alta, brevemente) como a dele, é uma voz inspirada.

No entanto, a inspiração não é previsível. O facto de estas sessões serem previsíveis diz muito, contudo, sobre a natureza duradoura de tais eventos imprevisíveis.

A inspiração, no entanto, na sua aparência, é espontânea, e aqueles que a possuem têm os seus problemas se quiserem torná-la disponível ao mundo. Existem aqueles que podem passar de uma inspiração espontânea feliz para outra igualmente espontânea, e não sentem desejo de formar qualquer tipo de arte a partir dela, ou de a ordenar pelos caminhos do mundo.

Vocês foram rápidos a compreender intuitivamente a natureza de tal inspiração. Foram rápidos a alimentá-la. Ajudaram a dar-lhe forma, por isso compreendem a inspiração. Não é um luxo, mas a natureza que sustenta cada indivíduo e o mundo. O Ruburt mais do que apreciou o vosso apoio, e na verdade, vocês o inspiraram, por isso a conversa de vocês mais cedo perturbou-o consideravelmente.

O mundo pensa que a inspiração é impraticável, e ambos fizeram distinções infelizes entre inspiração e trabalho. Podem dar-se ao luxo de fazer isso mais do que o Ruburt, já que o vosso método natural de trabalho encaixa-se mais facilmente nesse tipo de contexto, onde o esforço se vê ao longo do tempo. O Ruburt não pode dar-se ao luxo de fazer tais distinções. *(22:05.)* Dêem-nos um momento... O Ruburt tentou acompanhar-vos, porque parecia que o vosso caminho era o mais prático. Ele não pensa em trabalhos a fazer. O uso da palavra significa uma coisa para vocês e outra para ele.

Agora vejamos o sonho, e também as atividades de hoje. O sonho disse-lhe que ele tinha concordado em se tornar um pouco insensível, e que ele não pensava que tornar-se insensível seria doloroso. Ele apenas abrandaria tudo. Ele estava a confrontar a parte de si que decidiu o curso para o qual a outra parte concordou, enquanto vocês estavam lá, observando. Ele descobriu que tentar tornar-se insensível é bastante doloroso.

O sonho iniciou o vosso trabalho com o pêndulo sobre a inspiração, pois para o Ruburt tornar-se insensível é tornar-se insensível à inspiração,

que para ele é a rapidez da vida. Agora, ele fez isso devido às suas ideias sobre trabalho, e sobre os trabalhos a serem feitos, e esforço.

Quando ele pensa em trabalho dessa forma, então surgem sentimentos de responsabilidade, respeitabilidade, desprezo ou crítica, que tornam o quadro mais espesso. Ele sentiu que a inspiração estava a fornecer tanto material que não poderia ser gerido a tempo. Também sentiu que a sua inspiração vos ameaçava com mais trabalho, o que, a ele parecia, não seria particularmente agradável para vocês, já que frequentemente falavam sobre as dificuldades em fazer as notas, e só recentemente começaram a dizer quando estavam a correr bem.

SESSÃO APAGADA
24 DE MAIO DE 1978

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: o presente é o ponto de poder. Vocês criam a vossa própria realidade. A vossa civilização, no entanto, decidiu por certas crenças de natureza bastante contraditória. Os animais sabem que o presente é o ponto de poder, claro. Eles não têm outro tipo de tempo com o qual lidar da mesma forma que vocês.

Não quero entrar nas razões complicadas pelas quais a vossa civilização escolheu tais crenças, mas estão por toda a parte os efeitos delas. Nos tempos históricos de vocês, nenhuma civilização foi baseada nos preceitos que eu vos dei. As crianças também sabem que o presente é o ponto de poder, e esse preceito é uma verdade biológica, pois o corpo físico nos vossos termos não pode agir no futuro ou no passado, mas apenas no seu contacto com o momento presente.

Estamos envolvidos num processo de reeducação desde o início, então, e onde não tiveram sucesso foi porque, nessas áreas, não foram capazes de aceitar plenamente esses preceitos e aplicá-los de forma eficaz. Nas áreas em que não tiveram sucesso de forma eficaz, muitas vezes parecem estar confrontados com evidências em sentido contrário—e essas evidências podem parecer bastante concretas, porque são, claro, reforçadas diariamente.

Essas evidências podem ser de medida pequena ou grande. Por exemplo, é uma declaração de fato, meu caro Joseph, que quando você

deixa o seu trabalho em *"Realidade Desconhecida"*, tem depois de passar muito tempo a familiarizar-se novamente com o material, lutando para assimilar material, recuperando a continuidade, e assim por diante.

Conheço o seu truque com os crucigramas, de modo que as palavras depois vêm à sua mente quando você as sugere. Isso também é um fato, e você reforça constantemente esse fato sempre que tem dificuldades com os crucigramas—de modo que a dificuldade é, na maioria das vezes, transformada numa desafio agradável, com triunfo resultante.

Você tem uma excelente compreensão de *"Realidade Desconhecida"*, e de todo o material contido nele. No entanto, reforçou a dificuldade através de aceitá-la como um fato, e depois tratá-la, claro, como um fato que deve ser tratado nos seus próprios termos. Você sabe, no entanto, que a sua mente pode ter esse material à mão. Ela pode entregá-lo a você da mesma maneira que os seus exercícios de crucigramas, mas você não compreendeu completamente, nesse sentido, que o ponto de poder está no presente, e que é aí que você também cria a sua própria realidade.

Você frequentemente permitiu que velhas crenças em contrário inibissem o exercício da sua própria acuidade mental. Você pode, de facto, mudar isso, mas deve perceber isso, e querer fazê-lo ativamente. Você deve parar de reforçar a sugestão negativa, e, em vez disso, quando sair da sua secretária, diga a si mesmo que, quando voltar, vai retomar o seu trabalho de onde parou, de forma fácil e natural.

A mesma coisa acontece quando o Ruburt dá a si mesmo sugestões negativas. É altamente importante agora que ele adicione uma nova ênfase, incentivando o relaxamento, que traz consigo, sempre, maior liberdade para se mover e responder.

SESSÃO APAGADA
29 DE MAIO DE 1978

(Hoje, a Jane teve um bom dia, andando pela casa muito mais frequentemente do que tem feito ultimamente.)

(Antes da sessão, falámos sobre algumas perguntas que tínhamos anotado para o trabalho com o pêndulo amanhã de manhã. Elas tinham a ver com inspiração, as atitudes da Jane em relação a mim como uma figura de autoridade, e assim por diante. Ao meio-dia, ela fez um comentário muito revelador, no sentido de que o fato de estar fora de forma também era útil para mim. Concordei, claro.)

(Esperávamos que o Seth considerasse algumas das perguntas esta noite. Nos últimos dias, as alterações rítmicas de Jane entre dor e conforto em várias partes do seu corpo continuaram, quase como se fosse algo programado.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Uma conversa sobre atitudes.

Nos maiores termos, realmente não se pode chamar atitudes de boas ou más, embora frequentemente elas pareçam ser uma coisa ou outra na vossa experiência. Podem ser mais bem comparadas com cores—algumas escuras, outras claras, mas, no geral, além de tais classificações como moralidade.

Vamos por um momento esquecer onde ou como cada um de vós escolheu certas atitudes. Se não tivésseis alguma confiança em vós mesmos, alguma apreciação das vossas próprias características, não teríeis permitido a vós mesmos desenvolver e usar as vossas capacidades—ou, para esse efeito, não teríeis sido capazes de formar uma relação vital de longo prazo com outra pessoa.

Se duvidásseis de vós mesmos e temêsseis pela bondade básica dos vossos seres, o Ruburt muito mais do que tu, então essa dúvida ainda era relativa e não absoluta. No entanto, quando se conheceram, certas atitudes já eram predominantes, independentemente dos vossos diversos passados.

Embora o Ruburt fosse uma mulher jovem bonita, com muita vitalidade, ele não tinha filhos, e de fato tinha decidido não ter, pois a escrita era o interesse predominante na sua vida. No entanto, ele também precisava de amor. Embora tu estivesses na casa dos trinta, não te tinhas casado, e a tua vida sexual era relativamente controlada. Ambos, nesse

ponto, tinham decidido não se concentrar na vida familiar. Tinham ainda decidido, separadamente, antes de se conhecerem, evitar relações convencionais de longo prazo no mundo dos negócios. Nenhum de vós queria empregos convencionais, independentemente do prestígio ou segurança que pudessem trazer. Nesse aspeto, viam-se como espíritos semelhantes. Acreditavam na importância de desenvolver as suas próprias habilidades, porque essas habilidades se manifestavam naturalmente como elementos fortes das suas personalidades.

Ambos sentiam que o desenvolvimento dessas habilidades deveria ser protegido, para que a necessidade de segurança financeira não os levasse a um trabalho em tempo integral de longo prazo. Sentiam que deveriam, até certo ponto, permitir que o amor que sentiam um pelo outro nutrisse essas habilidades, mas sem as comprometer, para que isso não os levasse à paternidade.

Sentiam que, até certo ponto, deveriam proteger-se contra os seus vizinhos—que, como ambos disseram várias vezes, "tomariam todo o vosso tempo sem qualquer remorso"—vizinhos ou amigos que sentiam que não entenderiam os seus objetivos, por mais bons que fossem os seus intentos. Deveriam então proteger conjuntamente o seu tempo.

Estou a descrever atitudes. Anos atrás, quando parecia—de forma geral, agora: estou a simplificar—que poderiam ser engolidos pela Arte, rebelaram-se e ficaram doentes. Fizeram certos ajustes, as sessões começaram, o tempo passou. Não estavam a vender pinturas de forma significativa. O Ruburt sabia que não ia aceitar um emprego a tempo inteiro. Às vezes podem esquecer-se agora de quão veementes eram as vossas ideias conjuntas naqueles anos, contra a perspetiva do indivíduo comum de trabalhar oito horas por dia, ano após ano, no mesmo lugar, fazendo a mesma coisa. Assim, o Ruburt acrescentou a necessidade de dinheiro aos seus objetivos criativos, de forma forte.

(22:00.) Isso frequentemente estimulava-o a novas realizações. A adição, no entanto, trouxe consigo um novo sentido de responsabilidade—não apenas de ganhar dinheiro, mas à medida que seus escritos continuavam, ele queria que o seu trabalho criativo fosse "responsável" e começou a descobrir que os outros, assim parecia, estavam prontos demais para pegar o que ele quase considerava produções mágicas inspiracionais, e segui-las com mentes muito literais. Assim, os seus esforços criativos não só tinham de gerar dinheiro, mas também tinham de ser bons, morais,

responsáveis, porque estavam a tornar-se parte de um corpo de trabalho. As capacidades criativas, claro, não pensam em corpos-de-trabalho. Elas criam pela alegria e pela necessidade natural de o fazer, e as suas produções também existem num campo demasiado amplo para serem tão facilmente categorizadas.

SESSÃO APAGADA
31 DE MAIO DE 1978

(Últimos dias, os braços, ombros, mãos, caixa torácica e partes relacionadas da Jane têm-lhe incomodado tremendamente—mais do que nunca. Presumivelmente, os músculos e ligamentos ainda estão a esticar, mas o processo tem sido muito doloroso para ela, tornando muitos movimentos que costumava fazer muito difíceis. A sua caminhada também foi prejudicada pela extrema sensibilidade da parte superior do corpo. O seu stress aliviou-se um pouco hoje, à medida que as horas passavam, embora ela ainda estivesse bastante desconfortável, ainda incapaz de andar tanto como andava recentemente. Pedi que o Seth comentasse todos esses desenvolvimentos, e por que razão foram tão dolorosos para a Jane.)

(Também me perguntei quando a Jane mostraria alguma melhoria na caminhada, porque não há dúvida de que ela está a andar consideravelmente menos nestes dias do que nunca antes.)
(Enquanto aguardávamos o início da sessão, a Jane sentiu-se um pouco melhor. Mesmo esta manhã, disse ela, não tinha sido "tão má quanto ontem." Esta manhã, tínhamos feito uma série de perguntas com o pêndulo sobre material da sessão de segunda-feira, a respeito de trabalho, inspiração, proteção, e assim por diante, e obtemos algumas respostas esclarecedoras.)

(Pouco antes de a sessão começar, a Jane fez um comentário sobre as mãos se sentirem melhor depois da sua sesta. Por qualquer razão, isso pareceu desencadear uma perceção da minha parte. Achei muito difícil descrever à Jane, pois sempre senti conotações não ditas, não verbalizadas, no fundo, que, pensei, representavam novas ideias para ambos. As minhas palavras fizeram a perceção soar mais prosaica do que realmente era, receio. Tentei escrevê-la para poder lê-la à Jane: "Por que razão a personalidade adotou um curso de ação—estar fora de forma, por exemplo—que eventualmente assumiu tais proporções na vida que o foco

sobre ela igualou, ou até ultrapassou, as horas passadas nas ações criativas de escrever, que a personalidade dizia querer fazer todos os dias, acima de tudo?")

(O acima não é uma definição precisa do que a perceção tratava, e eu realmente acho que foi válida; pode ser o melhor que consegui expressar em palavras discretas, disse à Jane depois de lhe ler. Eu estava à procura de uma compreensão em vários níveis do fato de que a Jane criou algo que certamente assumiu a mesma importância que o seu outro trabalho criativo—que a personalidade pode ter estado bem consciente de que isso aconteceria, e estava disposta a que a situação existisse por vários anos.)

(A Jane apenas disse que a perceção, se fosse precisa, era deprimente, depois de eu lha ter lido.)

Agora: algumas pessoas que são muito ricas não conseguem realmente desfrutar da sua riqueza pela necessidade de a proteger.
Imaginam que os ladrões a roubarão. Podem usar bijuterias em vez disso, enquanto deixam as suas verdadeiras jóias escondidas num cofre bancário. Quanto maior a sua riqueza, mais essas pessoas lutam para a proteger.

Em alguns casos, o dinheiro ou as jóias do indivíduo nem sequer estão disponíveis para ele próprio, mas estão escondidos nos cofres profundos do banco, atrás de todo o tipo de barreiras e fechaduras temporizadas ocultas que devem ser cuidadas pelos atendentes do banco. Tais pessoas não querem publicidade, pois alguém pode encontrar o seu endereço e roubar os seus bens valiosos—aqueles que permanecem em casa.

Agora, até certo ponto, tu e o Ruburt sentiram o mesmo o suficiente para tornar a analogia viável, só que foi o Ruburt quem construiu o edifício que protegeria as suas próprias habilidades, primeiro de tudo, e as tuas também. As crenças são os atendentes—não estranhos de todo. Com tal edifício, o Ruburt só pode usar as suas habilidades sob certas condições, e ele imagina todo o tipo de impulsos, situações, ou seja o que for, que poderiam roubá-las, ou roubar o tempo necessário para as expressar. Tal como o nosso milionário, que imagina, por toda parte, no rosto mais inocente, o olhar glutão do ladrão em potencial.

O milionário verifica todas as fechaduras, talvez, ou faz com que o presidente do banco lhe mostre as últimas medidas de segurança que estão a ser tomadas—e até certo ponto, agora, Jane, e tu em menor grau, verificaram o sistema de segurança do Ruburt. Será que era seguro o suficiente para evitar que aceitasses convites, para te permitir evitar

distrações, ou complicações emocionais que poderiam surgir de qualquer contato considerável com outros, em, digamos, “termos profissionais”? O Ruburt construiu o edifício, mas tu observaste, pois embora não gostasses dos materiais de construção, digamos, os sintomas—pensaste até muito recentemente que ele servia muito bem ao seu propósito.

Esta é uma resposta parcial à tua pergunta, feita mais cedo. Uma coisa não depende da outra no que estou prestes a dizer.

Ambos criaram um excelente edifício de um tipo diferente, nos livros do Ruburt e nos meus, e nas próprias sessões, um edifício admirável, composto de um tipo de material que por si só possui, entre outras características, características automáticas de autoproteção. Não confiando nisso, no entanto, ou não compreendendo isto, Jane construiu um sistema de segurança próprio, com as melhores das intenções equivocadas.

Infelizmente, o próprio sistema começou a impedir as próprias habilidades que pretendia proteger. Tais habilidades devem ter liberdade, e insistem nela, e assim o próprio sistema de segurança sentiu-se sempre em perigo. O corpo continuou a insistir que estava a ser imposto de forma muito severa. A nossa última sessão deve também ser lida no contexto desta.

(22:18.) Agora, deem-nos um momento... Como foi dado na última sessão, o custo de manter o sistema de segurança estava finalmente a tornar-se demasiado grande, e em diferentes momentos foram feitos esforços fortes para aboli-lo. No entanto, as antigas crenças ainda estavam lá, e entre os dois, ao primeiro sinal de “perigo”, Jane apressadamente montava novamente o sistema.

O dilema entre expressão e proteção é um dos principais no vosso mundo, e as pessoas lidam com isso de maneira diferente. O Ruburt começou a sentir-se desesperado com a sua condição, cada vez mais insatisfeito com ela, mas já não estava certo de que poderia prescindir dela mesmo que se decidisse fazê-lo. E tu frequentemente sentias o mesmo.

A vossa situação doméstica foi organizada com a imobilidade do Ruburt, relativamente falando, amplamente incontestada. À medida que ficou mais difícil para ele navegar, tornou-se “mais fácil” para ele ficar em casa. Agora estão a contestar a questão, e (ao fazê-lo) alguns padrões devem tornar-se evidentes. Demora o vosso tempo, e agora o dele, para incentivar a sua caminhada, e se isso ocorrer durante as “horas de trabalho”, ambas as vossas velhas crenças são diretamente desafiadas.

A melhoria do corpo dele desafia diretamente essas velhas crenças, e tra-las à tona. Não quero exagerar, mas é como se, por exemplo, a parte superior do corpo dele tivesse estado presa numa morsa. Essa morsa está, de fato, a quebrar-se. Já expliquei isto em grande parte antes, mas a posição dos braços, tronco, pescoço, mandíbula, cabeça e costelas estavam todas relacionadas. Os braços não estavam apenas encurtados, mas só trabalhavam em certas posições restritas, onde eram relativamente confiáveis. Tudo isso está a mudar, e deve mudar para o posterior desbloqueio dos mecanismos de caminhada.

Algum desconforto está envolvido, e esse desconforto instantaneamente traz à tona sentimentos sobre a crença no corpo. A fé do Ruburt no seu corpo está a crescer, mas cada tal situação, pelo menos agora, pode e deve ser um novo processo de aprendizagem.

Pouco frequentemente lhe asseguraste que um dia ele caminharia normalmente, porque, claro, tu também estás apanhado no mesmo dilema. Muitas vezes, na vossa sociedade, tens medo de esperar o melhor, porque fostes ensinados durante tanto tempo que a desgraça é de alguma forma o curso natural dos acontecimentos.

Sob esse ponto de vista, a fé ou a esperança parecem enganosas. O Ruburt, em particular, e tu também, devem entender que ele pode, de fato, recuperar normalmente, que ele pode, de fato, voltar a andar normalmente—e mais ainda, que andar normalmente é a tendência natural do corpo—do corpo dele, assim como de qualquer outro.

Deves perceber que a expressão e não a repressão é o complemento natural das habilidades criativas, e que ao libertar o corpo dele, ao incentivar a mobilidade física, ele também incentiva e liberta a sua inspiração, a sua consciência psíquica e criatividade.
(22:35.) Deem-nos um momento... A vossa determinação conjunta é muito forte, e está a trabalhar para vós. Definitivamente, incentivem a sua caminhada como planeado por ambos. A desorientação que levou a uma menor caminhada por algum tempo foi simplesmente a forma do corpo se proteger durante períodos de desequilíbrios iniciais. O suficiente disso já passou, no entanto, e o Ruburt está suficientemente determinado agora, para que o que quer que decidam pode ser seguido, embora as distâncias possam variar. Verão uma melhoria geral, no entanto.

Toda a área de trabalho, tempo, inspiração e proteção deve ser explorada, e mantida aberta, e o Ruburt deve escrever algum tipo de

declaração que expresse o seu entendimento do assunto até agora, e declare as suas questões. Tentem organizá-lo de forma que os períodos de caminhada ainda deem a ambos, por exemplo, uma certa quantidade de tempo entre os vossos trabalhos criativos. Terei mais na nossa próxima sessão. O importante a lembrar é que o edifício foi criado, e pode ser demolido. Novamente—o corpo do Ruburt pode realizar melhor. Fim da sessão, e uma boa noite.

SESSÃO APAGADA
3 DE JUNHO DE 1978

(Eu disse à Jane durante o jantar que ela teria uma sessão esta noite. As razões eram óbvias, pensei eu: Esta manhã ela acordou com o pescoço, as costas e assim por diante em um estado muito rígido—então queria saber o que aconteceu ontem, ou recentemente, para trazer essa situação à tona, quando pensávamos que estávamos a fazer pelo menos algum progresso modesto. Houve vários desenvolvimentos nos últimos dias, e a sessão que segue descreve alguns deles, conforme se aplicam à condição da Jane, portanto, não há necessidade de os repetir aqui.

(Tentámos encontrar razões para a rigidez dela esta manhã, usando o pêndulo, com algum sucesso, pensamos nós, mas à medida que o dia passava, houve pouca resposta física por parte da Jane.)

(Ao longo do dia, a própria Jane recebeu perceções periódicas do Seth sobre a condição dela, principalmente relacionadas com os medos dela de que não estava a caminhar o suficiente, e não confiava no corpo para fazer o seu próprio trabalho no processo de recuperação. O resumo das perceções parecia ser que ela deveria aliviar a caminhada enquanto o corpo se recuperava —um estado muito estranho de coisas, parece-me, e uma situação que me tem incomodado muitas vezes antes: Por que razão o corpo deveria desistir de certas funções se está no processo de recuperação? Duvido muito que eu, pessoalmente, consiga compreender completamente esse tipo de raciocínio—seja do Seth ou de outra pessoa—pois penso que, à medida que o corpo —qualquer corpo—se recupera, a sua gama de atividades expande-se em correspondência, em vez de encolher. Contudo, a Jane disse que o material do Seth culpava as suas tentativas apavoradas de ver se estava a caminhar o suficiente todos os dias.)

(A Jane pediu-me para não ler nenhuma das minhas notas originais para ela antes da sessão, pois ela estava a tentar entrar num estado calmo para ter uma boa sessão.)

Ora be: Eu sei o que quero dizer, mas às vezes com vocês dois é difícil saber o melhor ponto de partida, então vamos começar assim—tratando de ontem e dos detalhes que queriam. Nenhuma interrupção ou pergunta, por agora, se possível.

Agora, ontem o Ruburt disse ao Frank que o veria a cada duas semanas, e contou uma mentira branca para cobrir a verdadeira razão. O Frank tinha-lhe trazido flores. No mesmo dia, ele ligou à tua amiga Peg, já a perguntar se poderia ter magoado os sentimentos da Peg na semana passada. Convidou Peg e Bill para a noite, mas a Peg já tinha feito outros planos. O Ruburt sentiu que devia ter magoado os sentimentos da Peg, e isso fez com que ele também se sentisse um pouco abandonado, temendo que a amizade simplesmente desaparecesse.

Além disso, ele recebeu uma carta pelo correio, relatando o pior tipo de tolice, dizendo que o correspondente e a sua esposa tinham ouvido dizer que eu estava a esconder o *"Unknown"* 2, porque a informação não poderia ser manipulada pela população.

A carta reacendeu vários estados de sentimento: tempo tomado para o *"Unknown"* 2, por uma coisa, mas também o Ruburt ficou impressionado com a credulidade dos correspondentes, que estavam dizendo, na prática, que não poderiam levar as suas vidas de forma adequada a menos que o Ruburt entregasse o material. O caráter de tal tolice lembrou-lhe os piores elementos do campo psíquico.

Agora: vocês trabalharam com o pêndulo ontem. Não trabalharam com o pêndulo, contudo, a respeito desses eventos específicos (pois todos ocorreram depois do nosso trabalho matinal com o pêndulo). Uma boa parte da sessão irá tratar desses assuntos.

Quando tu e o Ruburt começam um programa como o pêndulo, por exemplo, é valioso por causa da vossa iniciativa conjunta, e serviu a vários excelentes propósitos. O melhor foi provavelmente a abertura de uma comunicação fluida entre os dois, e a compreensão do Ruburt de que vocês iriam avançar a todo vapor para ajudá-lo a recuperar —a sua compreensão de que vocês realmente queriam que ele se recuperasse. Isso foi altamente importante.

As sessões de pêndulo também serviram para trazer questões à tona. Eu observei ambos durante essas sessões, e tentei suavemente monitorizar como lidaram com elas. Com as melhores intenções, cometeram alguns erros aí.

Primeiro, muitas das perguntas reforçam a ideia de medo, por exemplo, ou falta de segurança, sempre que são feitas. Tenho medo do mundo? Tenho medo dos meus vizinhos? Tenho medo da inspiração, ou qualquer outra coisa? Confio no mundo ou na inspiração ou qualquer coisa assim?—mas as vossas próprias perguntas agora estão carregadas de sugestões negativas incorporadas. Além disso, de uma forma estranha, elas carecem de uma certa especificidade, como vou explicar em breve, e há demasiadas delas, de longe, para serem tratadas numa sessão. Ou seja, o número delas impede qualquer caminho único claro, especificamente notado. Quero salientar os propósitos que elas serviram, e a sua natureza geral e assim por diante, que ajudaram a levantar uma variedade de questões importantes. Agora têm material demasiado confuso para lidar eficazmente.

O aspeto negativo de algumas das perguntas não ajudou. Gostaria de sugerir uma abordagem diferente, e uma que teria beneficiado muito a situação ontem, por exemplo, e hoje, se tivesse sido usada mais cedo. *(21:52.)* Dêem-nos um momento... um longo momento...

Disseram vocês mesmos, creio eu, que a vida contém elementos de cada outra existência reencarnatória, e que cada dia também os contém. Os problemas e atitudes que incomodam o Ruburt também aparecem—um ou outro deles—em cada dia. O pêndulo pode ser melhor usado para lidar com eventos específicos, com atitudes específicas. Quero sugerir um tipo diferente de programa, ou seja, uma versão do que têm, e que trará melhores resultados. Estou ciente, claro, da vossa conversa desta manhã, e devo afirmar que é difícil para mim tentar explicar o que é tão claro para mim, e obviamente não percebido por nenhum de vocês na maior parte do tempo.

O corpo está cheio de sensações. As sensações corporais mais prazerosas, prolongadas excessivamente, ou concentradas indevidamente, podem parecer bastante dolorosas. Nas vossas últimas tentativas de remediar a situação, e na vossa determinação de o fazer, acabaram por se concentrar no problema, colocando-o em primeiro plano nas vossas mentes, à procura das razões, e não dando descanso a vocês mesmos.

O Ruburt geralmente tem uma variedade de sensações corporais, muitas vezes simultaneamente: algumas agradáveis e relaxantes, enquanto outras podem ser desagradáveis. Novamente, com as melhores intenções, o foco das vossas sessões de pêndulo não tem sido o melhor ultimamente. E vocês próprios sentiram-se sobrecarregados por tanto material. Sei que muitas vezes nenhum de vocês pensa que o Ruburt está a melhorar nem um pouco—e claro que isso faz parte da dificuldade. Não é o oposto, no entanto, como parece para vocês. Idealmente, o Ruburt poderia recuperar completamente sem desconforto.

Praticamente, ele está, de fato, a experienciar mais desconforto do que precisa. Isso acontece devido à concentração no problema, à concentração nas sensações desagradáveis, em vez de nas agradáveis, e também porque realmente decidiram resolver o problema, e abriram tantas questões de uma só vez.

Pouco depois de o Ruburt começar a usar a cadeira, por exemplo, ele decidiu que tentaria caminhar até o fim da sala. Ele pediu para colocares uma almofada na cadeira para que pudesse descansar lá caso não conseguisse. Ele sentiu um senso de realização, e algum prazer consigo mesmo quando caminhou até o final da sala e voltou sem precisar da cadeira. Espontaneamente, ele começou a querer caminhar mais, e novamente ficou muito contente quando fez o círculo pela primeira vez.

Nos dois dias seguintes, os quadris dele passaram por consideráveis mudanças e doeram-lhe, então ele não andou quase tanto, e vocês ambos ficaram assustados—o Ruburt mais do que tu. Depois disso, ele instantaneamente decidiu que deveria andar consideravelmente mais—pelo menos 3 ou 4 voltas ao círculo—e na última contagem, uma vez por hora, quer sentisse ou não vontade de o fazer, e particularmente quando não tivesse vontade de o fazer.

Agora, caminhar é obviamente bom para ele, e eu tenho incentivado isso. Sei agora que simplesmente não posso esperar que nenhum de vocês, neste ponto, confie no corpo do Ruburt para saber o que está a fazer. Há momentos, de acordo com as mudanças que ocorrem, quando naturalmente ele não caminharia, digamos, por boa parte do dia, e frequentemente deixado em paz, ele poderia de repente querer exercitar novas posições. Mas ambos ficam assustados, acrescentando mais stress ao corpo.

Então, por agora, sugiro simplesmente que o Ruburt ande suavemente três ou quatro vezes ao dia, na medida em que isso pareça natural no

momento. Caso contrário, a minha posição é esta — e aqui repito — porque mudanças gerais de posição e equilíbrio são necessárias para que a caminhada normal aconteça, uma parte do corpo, neste ponto, não se vai endireitar de modo a que, por exemplo, os braços do Ruburt fiquem de repente retos enquanto os seus joelhos estão dobrados. Todas as partes do corpo estão a esticar. Os braços estão mais longos. As pernas endireitaram-se. Os joelhos estão mais soltos. As áreas do pescoço estão a relaxar — mas, em qualquer dia ou período, neste momento, uma ou várias áreas podem bem estar rígidas ou desconfortáveis.

Na semana passada, as pernas do Ruburt estavam, mais uma vez, mais ou menos do mesmo comprimento. A perna esquerda endireitou-se mais, por isso agora o lado direito está recém-estimulado a esticar mais. O Ruburt sente esse alongamento. A sensação em si é estranha — bastante ativa, em vez de passiva.

Não confiam que mudanças benéficas estão a ocorrer no corpo até verem o que consideram ser os resultados apropriados, particularmente em melhor desempenho. O facto é que, claro, isso é bastante pouco aparente para ambos, que há melhor desempenho, pois as pernas estão a alongar, os tornozelos estão a soltar-se. Eles não estão a ficar mais apertados. O principal facto é, no entanto, que ainda não confiam no processo, e que se concentram nos piores aspetos das evidências físicas e, portanto, continuam a percecioná-los.

(10:25.) Não posso mudar a minha posição sobre essa questão, independentemente das vossas opiniões sobre ela, os dois. Tudo o que estou a dizer esta noite é um esforço para minimizar o desconforto do Ruburt e para acelerar a cura. Vou sugerir um programa, e independentemente do que vocês pensam sobre ele, os dois, gostaria que o tentassem e recomendo vivamente que o façam. Não espero que o aprovem completamente, mas posso garantir-vos que será benéfico se tentarem confiar no que estou a dizer.

Após o pequeno-almoço, usem o pêndulo para inserir sugestões positivas de natureza específica — não sobre o mundo, mas apoios psicológicos e direções para o dia específico. Tais sugestões dirigem o vosso foco psicológico. Façam isto juntos. As sugestões devem ser claras e diretas. O Ruburt tem duas listas antigas de tais sugestões que podem ser usadas como modelo — e essas listas funcionaram bem, por acaso, na altura.

Agora: em vez de lidar com grandes questões, o Ruburt deve escrever pelo menos uma página sobre os seus sentimentos nesse dia, com ênfase particular em quaisquer questões que o incomodem. Ao longo de várias semanas, por exemplo, ele terá lidado com incidentes específicos e as suas reações. Não sei como querem tratar disso, mas os dois devem rever essa página de sentimentos juntos. De acordo com o dia, a situação, poderão então querer trabalhar com o pêndulo, considerando algum evento ou questão específicos desse dia — mas isso não precisa de ser uma sessão longa de todo. Com a vossa discussão, talvez 10 minutos com o pêndulo sejam suficientes. O pêndulo também pode ser usado sempre que ocorrer qualquer evento — novamente, quando aplicáveis as especificidades.

A definição do dia pela manhã, no entanto, deve consistir em sugestões positivas que automaticamente tranquilizem o subconsciente quanto à sua energia, força e segurança — pois essas garantias ajudam automaticamente a alterar crenças que foram construídas a partir de sentimentos de oposição. Ou seja, estão a adicionar nova informação sobre a qual o subconsciente agirá.

O Ruburt escrever os seus sentimentos assegura que não só nada vai para o subterrâneo, mas também cuida das questões atuais à medida que acontecem.

(10:40.) Deixem-me um momento... As razões físicas para os problemas oculares do Ruburt são como as apresentei. Psicologicamente, começaram quando o Ruburt começou a preocupar-se com duas questões. Começou a sentir-se desesperado quando soube que precisava de mais tratamentos dentários, e ficou com medo de não conseguir chegar ao consultório. Sentia-se muito desajeitado, além disso, mesmo que conseguisse ir. Começou também a preocupar-se com a ajuda em "Desconhecido" nessa altura, e com a Psyche.

Deixem-me um momento... Escrever as coisas é excelente para o Ruburt em particular, e então, novamente, nos dias em que não ocorram eventos específicos para serem incluídos nas suas notas, quero que ele escreva os seus sentimentos sobre 1: inspiração, 2: trabalho, 3: "Realidade Desconhecida", 4: Psyche, 5: Emir.

É mais provável, no entanto, que esses tópicos surjam, veem, em qualquer caso, na sua escrita diária dos sentimentos. Escrever permite a libertação e a expressão imediata dos sentimentos, o que se torna impossível com tantas perguntas ao pêndulo. O pêndulo também pode ser

usado de forma bastante eficaz, por apenas alguns momentos, mas habitualmente, antes de dormir — os dois juntos — com o Ruburt a sugerir que vai descansar confortavelmente e acordar revigorado pela manhã, que terá um sono terapêutico.

Deixem-me um momento... Estou ciente do facto, claro, de que ambos querem que o Ruburt ande mais e melhor — mas não devem julgar a caminhada do seu corpo pelos padrões habituais. Permitam-lhe um senso de realização à medida que progride. Ele sabe quando está pronto para tentar novas posições, quando precisa de descanso — e, enquanto vejo a vossa preocupação, permitam-lhe expressar alguma variedade nesse processo.

O programa que delineei deve permitir-vos tirar maior proveito do Plano subjetivo, mas ambos devem lembrar-se da boa intenção do corpo, e do poder da vossa própria intenção. Não antecipem impedimentos. Eu já disse isto antes, e vocês nunca seguiram isso realmente, mas se o Ruburt registasse quaisquer sentimentos de libertação que tenha, ou quaisquer melhorias que sinta, e se ambos reconhecessem isso como realizações, isso melhoraria grandemente em número e qualidade. Acreditam nisso ou não, mas o facto é que isso permanece.

Fim da sessão. Agora preparem as perguntas se quiserem para a nossa próxima sessão, mas leiam esta com atenção primeiro. O único conselho que posso dar-vos para o vosso benefício é um, novamente, que vos dei várias vezes antes: tentem imaginar a recuperação completa do Ruburt como um empreendimento criativo — uma aventura criativa, na qual todos os tipos de eventos interiores acontecem, mesmo antes, e muito antes, de a imagem completa se mostrar.

Novamente — Cézanne não mostrou de forma alguma por fora, mas o "trabalho" foi amplamente preparado antes da primeira linha ser escrita. Confiam no processo criativo na arte. Só quando lidam com o corpo do Ruburt é que se tornam tão literais, tão determinados. Parece que não conseguem confiar nas traduções biológicas das capacidades criativas — mas o corpo é certamente tão criativo quanto a mente, nesses termos. Sempre que os dois conseguem libertar as vossas capacidades criativas, e pô-las a trabalhar na situação física, veem alguns resultados.

É como se tivessem a página 5 de um livro, e a olhassem fixamente porque o manuscrito inteiro não está lá, e se queixassem e se aborrecessem

com o que poderia acontecer para impedir a escrita da próxima página. Fim da sessão. *(23:05)*

SESSÃO APAGADA
5 DE JUNHO DE 1978

(Esta manhã, seguindo as sugestões que Seth deu na sessão de sábado à noite, a Jane e eu embarcámos num novo programa de sugestão através do uso do pêndulo, escrevendo os sentimentos, e assim por diante. Todo o material deve ser acumulado num caderno apagado para estudo. A Jane já escreveu a sua primeira página de sentimentos; entre outras coisas, ela falou dos seus sentimentos sobre os atrasos em Emir, e sobre o seu sono de algumas horas esta tarde.

(Mas tudo isto parece um bom plano, e planeamos fazer o melhor que pudermos com isso. Acima de tudo, parece vital que tenhamos fé e confiança de que o corpo sabe o que está a fazer, e que os processos de cura da Jane continuam. Parece que esta atitude é a chave para tudo o resto. Queremos que Seth comente esta noite.)

Ora bem: alguns comentários.

Quero explicar brevemente mais algumas razões pelas quais sugeri uma mudança de programa. Não há nada de errado em perguntar "Tens medo disto e daquilo?" ao pêndulo, por exemplo — particularmente quando estão envolvidos eventos específicos e onde a ação é possível. Por exemplo, "Tenho medo das implicações desta carta?" e depois, de acordo com a resposta e as circunstâncias, o Ruburt responde ao correspondente de uma forma particular, expressa os seus sentimentos, ou não responde de todo.

Tais incidentes servem como lições importantes, pois, em cada caso, o Ruburt será capaz de ver que os medos são injustificados — que o medo se baseia em raiva, ou que o medo existe, mas está exagerado em grau.

Em qualquer caso, os sentimentos são assim encontrados, compreendidos e trabalhados. Praticamente, só podem reagir ao mundo tal como o encontram através de experiências específicas, e não podem escapar-lhe, pois ele virá até à vossa porta. As perguntas anteriores sobre o medo do mundo, por exemplo, reforçaram, até certo ponto, agora, medos generalizados, sem, por exemplo, incidentes específicos ligados a eles.

Não queria sugerir que palavras como “medo” não devam ser usadas, mas o dia não deve começar lembrando o eu de medos generalizados. Começar o dia com as sugestões positivas irá, à medida que o tempo progride, reforçar o senso de energia pessoal e de confiança do Ruburt. Isto insere, de facto, informações novas necessárias para contrariar, e também permite a expressão dos medos — pois o Ruburt sentirá que está seguro o suficiente para os expressar.

Disse que devo lidar com a situação de acordo com a vossa compreensão individual e conjunta a qualquer momento. Em alguns períodos, por exemplo, certos métodos funcionarão melhor que outros. É natural o suficiente em situações de stress flutuar, de modo que, quando estiverem maioritariamente numa referência do Plano físico, frequentemente dou-vos conselhos direcionados a isso, enquanto vos permito saídas para o Plano subjetivo. As sugestões pela manhã são, por assim dizer, iniciadores do Plano subjetivo.

Agora: no Plano físico, frequentemente usam força excessiva para obter o que querem. Ignoram muitas vezes a imaginação, e acreditam que as coisas funcionam através de esforço. Tentam forçar os eventos. Foi isso que o Ruburt tentou fazer, por exemplo, há vários dias atrás. Compreendam que, em si, basicamente, o Ruburt não tem nada contra caminhar. Não caminhar bem no passado serviu a certos propósitos. Um deles era evitar distrações, como sabem — as distrações, muitas vezes, eram coisas que ele de outra forma gostaria de fazer.

O domingo foi, de certa forma, um exemplo da forma vantajosa de lidar com as coisas. Sentiu o impulso de fazer os pisos com a vossa esfregona (enquanto eu estava a cortar a relva) e, devido à nossa sessão de sábado, ignorou a dificuldade no braço o suficiente para fazer a cozinha. Esse estímulo naturalmente levou-o a fazer a casa de banho, e a planear fazer o quarto. Para aquele momento, ele desfrutou da atividade. Várias vezes, sentiu vontade de caminhar, e andou durante breves períodos três ou quatro vezes. Contudo, o domingo não é considerado um “dia de trabalho”, por isso foi mais fácil para ele seguir esses impulsos. Mas o corpo foi, no geral, estimulado, desfrutou da atividade e sentiu realização. A sua mente estava revigorada. Sentiu-se fisicamente competente.

(9:57.) Esse tipo de atividade estimularia automaticamente e naturalmente o Ruburt a caminhar mais. Ele fica chateado e irritado com a cadeira, porque agora está a andar mais pela casa, e percebe que caminhar

seria a maneira natural de o fazer — onde antes estava contente em estar num único lugar.

O impulso para fazer os pisos, no entanto, estimulou criativamente a atividade do Plano subjetivo. Isto é muito difícil de explicar, para evitar contradições, mas, num sentido mais amplo (sublinhado quatro vezes), nenhum esforço é necessário.

Agora, quando acreditam que é necessário muito esforço, e deixam de fazer esforço, podem tornar-se apenas mais assustados. O Ruburt deve tentar, gradualmente, perceber que, nesse sentido mais amplo, nenhum esforço é necessário.

Lembro-me frequentemente do comportamento dos músculos, e assim por diante, para que não fiquem de repente perturbados quando o Ruburt tiver dias maus ou desconforto, porque sei que isso tem sido, em grande parte, a vossa referência, e não é útil ignorar as vossas crenças nesse assunto — e o que disse aplica-se. Estão a lidar com — de certa forma, agora — dois conjuntos de "factos" separados, e cada um funciona, por isso, quando insistem em enfatizar os factos do Plano físico, então há tendência para dores à medida que os músculos se ajustam, períodos desconfortáveis e regras que têm de ser seguidas, como caminhar a cada hora, ou caminhar pelo menos uma vez ao dia ou enfrentar sentimentos de desespero, ou o que for.

Não espero que de repente mudem toda a vossa orientação nesta situação para o Plano subjetivo — mas, novamente, tenho esperança (mais forte) de vos atrair gentilmente para aproveitarem suficientemente o Plano subjetivo, para que tenham mais confiança e experiência com as suas qualidades.

O Plano físico concentra-se sempre nos impedimentos. Há algo a conquistar, e a força deve ser usada. A identificação do homem primitivo com o mundo natural fez com que ele se sentisse parte dele, e experimentasse uma espécie de estar-com o universo de uma maneira ou contexto pessoal. Ele não pensava nos impedimentos dessa maneira.

Agora, o Ruburt é parte do mundo. Os nossos livros fazem parte da cultura. Existem diferenças no mundo, mas essas diferenças fundem-se para formar o seu caráter. Um sentido de identificação, particularmente com o mundo natural, diminui qualquer sentimento de que seriam necessárias defesas contra ele.

O corpo do Ruburt pode funcionar melhor. Não existem impedimentos que o impeçam. Os seus braços podem libertar-se confortavelmente, e o seu tronco, num ritmo perfeito com as suas pernas, joelhos e pés. Estas ideias, aceites, funcionam automaticamente, embora algum tempo no Plano físico seja necessariamente envolvido; mas a facilidade da libertação e a melhoria gradual geral seriam bastante visíveis.

Os vossos exercícios com o pêndulo — e, novamente, foram úteis — ainda eram, em grande parte, referências do Plano físico. O bater da almofada tinha simplesmente como objetivo permitir a expressão física que variaria em dias diferentes, e abriria o corpo para a ideia de um esforço normal de tal energia. Quando numeram o número de vezes, e assim por diante, então estão a lidar com outra coisa, com o raciocínio do Plano físico. Tudo isso pode ser espalhado para outras atividades.

Quando fizerem as sugestões pela manhã, então, mantenham o Plano subjetivo em mente, pois estão a colocar as vossas intenções lá. A escrita dos sentimentos e qualquer seguimento subsequente do pêndulo em sentimentos ou eventos específicos permite-vos lidar com a necessária atividade do Plano físico.

Os sentimentos do Ruburt sobre o seu descanso: ele finalmente lembrou-se do que lhe disse há algum tempo — relaxar é deixar ir. O relaxamento torna a ação possível. Não é relaxado, não significa preguiça. O relaxamento permite que o corpo descanse com segurança na fonte do seu ser, e refresca a mente e o espírito também.

O sentimento, claro, baseava-se na falta de confiança. Seguiu o impulso de descansar, mas quando não encontrou imediatamente um "bom resultado" visível depois, começou a duvidar de si mesmo novamente.

Quero que mantenham o Plano subjetivo nas vossas mentes — pois esse lembrete sozinho pode ajudar-vos a entender que as vossas necessidades estão a ser satisfeitas no Plano subjetivo, e os resultados físicos irão, de facto, aparecer. Se não acreditarem nisso, então devem lidar sozinhos com o conjunto de factos do Plano físico. No final de uma semana, por exemplo, ao olharem para os sentimentos do Ruburt, vão perceber que eles caem em várias categorias, e depois irei discutir essas categorias.

Lembrem-se do Plano subjetivo em todas as áreas das vossas vidas, particularmente o facto de experiências psíquicas espontâneas, inspirações

e perceções estarem prontamente disponíveis.
Fim da sessão, a não ser que tenham uma pergunta.

("Acho que não")

Despeço-me então com um afetuoso boa noite — e aguardo com expectativa o vosso progresso.

(22:29. Há vários pontos excelentes na sessão que podemos integrar com a anterior — especialmente os sobre usar o pêndulo para investigar medos específicos, etc. Em termos mais amplos, a advertência de Seth para "deixar ir o esforço" é muito importante.)

(Escrevi algumas perguntas para a sessão de quarta-feira, e vou listá-las lá. Elas têm a ver com a forma como a Jane reage ao mundo através da sua natureza mística — algo que raramente consideramos, se é que alguma vez o fazemos; e quaisquer fatores inibidores no seu comportamento que possam ter sido estabelecidos depois de o trabalho psíquico começar. Perguntei-me se ela queria ser mais ativa no mundo — através de tournées, palestras, aulas, ou o que fosse, mas que inibiu tais desejos porque sentiu que eu não estava interessado neles, não queria gastar o tempo que seria necessário, etc. Perguntei-me se o facto de Jane reprimir tais desejos, não os expressando, poderia ter resultado em alguns dos seus medos de escárnio e crítica, etc.)

(Mais tarde, no dia, Jane disse que recebeu algumas perceções muito interessantes — possivelmente de Seth — sobre a sua natureza mística à medida que interagia com o nosso mundo. Ela descreveu-as na altura, mas não consigo recordar o material dela com clareza suficiente para o anotar aqui. Sugeri-lhe que escrevesse algo sobre isso ela mesma, e pelo menos antes da sessão de amanhã à noite.)

SESSÃO APAGADA
7 DE JUNHO DE 1978

(Conforme mencionado no final da última sessão, tinha duas perguntas para Seth: A natureza mística inerente da Jane dá origem a conflitos com o mundo não místico em que se encontra nesta vida? Ela pode ser tão diferente em aspetos básicos da maioria dos seus semelhantes que os conflitos podem ser quase inevitáveis — pelo menos até mais tarde na vida, quando a personalidade aprendeu o que é a situação e pode fazer ajustes. Jane disse que nunca pensa sobre misticismo, ela mesma, mas eu penso que tais fatores poderiam operar facilmente no nosso mundo. A minha pergunta baseia-se no ambiente e nas situações em que se encontrou enquanto crescia — não sobre questões relativas ao porquê de ter escolhido tais circunstâncias nesta vida para começar.

(Perguntei-me se as minhas próprias atitudes podem ter influenciado fortemente o comportamento psíquico precoce da Jane de maneiras que nenhum de nós suspeitava — que ela pode ter inibido certos elementos das suas capacidades porque temia as minhas próprias ideias sobre distrações, tempo, fracasso, etc. Talvez a Jane tenha desejado mais atividade física e psíquica desde o início — mais tournées, TV, publicidade, fama, dinheiro, o que fosse — mas todas essas coisas ela reprimiu devido às minhas atitudes negativas. Perguntei-me se o facto de ela reprimir tais desejos, sem se atrever a admiti-los, poderia ter surgido como medo de escárnio e crítica, e assim por diante. Se tais fatores operassem, seriam o oposto dos que normalmente responsabilizamos. Sei que a Jane tem as capacidades para realizar todas essas atividades, e esta quase inativa perceção recentemente pode ter desencadeado a pergunta mais concreta.

(Ontem à noite, depois do jantar, recebi duas páginas de material da minha mãe falecida — realizado através das minhas sensações emocionantes familiares, semelhantes à minha reação aos dados de Jack Wall no caderno de sonhos. Anoto o evento aqui porque Seth comentará sobre isso esta noite.

(Jane tem escrito os seus sentimentos todos os dias desde que começámos o novo programa, e depois discutimos esses sentimentos. O sistema parece estar a funcionar muito bem. Também usamos o pêndulo antes de dormir, com resultados muito bons. Ela não tem andado muito ultimamente, mas a nossa ênfase agora é confiar na sabedoria do corpo quanto ao momento em que quer realizar atividades e o que quer fazer.

Parece que agora conhecemos um novo tipo de compreensão pacífica, pelo menos em certa medida. Jane relata uma série contínua de mudanças físicas por todo o corpo — desde as pernas e tornozelos até as omoplatas, cotovelos, costelas, etc. Como Seth comentou, nada está a apertar-se.)

Ora bem: as capacidades criativas lidam principalmente com a orientação do Plano subjetivo.

O homem pintou, pensou, sonhou, cantou, e assim por diante, desde o início. As pessoas são criativas, independentemente de o seu tipo particular de criatividade coincidir com as suas culturas ou se a sua criatividade pode se encaixar em contextos económicos.

De certa forma, então, em certos termos, o trabalho como é convencionalmente entendido e a criatividade são, de facto, basicamente bastante diferentes.

A criatividade é uma espécie de jogo psíquico, uma exploração da realidade, e uma reinterpretação individual dela, e dos eventos do Plano físico. O artista pode precisar de saber técnica e certos métodos, e assim por diante. Ele pode ou não vender as suas pinturas, mas a diferença entre o artista e as outras pessoas é a sua forma de ser — uma diferença no estilo de existência.

Na vossa sociedade, o trabalho tem muitas conotações. Normalmente envolve passar uma certa quantidade de tempo num emprego, pelo qual se recebe pagamento financeiro. A maioria do trabalho envolve pensamento consecutivo, em termos de tempo. Se não tiverem um emprego, são preguiçosos — portanto, o trabalho torna-se, claro, uma virtude, bem como, geralmente, uma necessidade.

A criatividade do Ruburt é altamente individualista — e não, no entanto, estreita em alcance. Como dado em algumas sessões antigas, certas dificuldades começaram quando o Ruburt tentou fazer a sua criatividade encaixar-se nos padrões convencionais de trabalho. A pessoa criativa frequentemente não é desejada num trabalho, porque a sua criatividade, em contraste com o comportamento dos outros, mostra a enorme diferença entre o que agora chamarei de trabalho alegre e a variedade usual.

O artigo que o Ruburt escreveu foi excelente. Ele deveria fazer um seguimento disso. Para algumas perceções nesta área, gostaria que passassem pela sua própria experiência de sentimentos diretos. Toda a questão, no entanto, envolvendo ambas as perguntas, gostaria de a guardar

para a nossa próxima sessão. Esperançosamente, o Ruburt terá, entretanto, perceções que tornarão o meu material pertinente.

(22:20.) O eu criativo, no entanto, não é tão específico na sua natureza como o Ruburt pensava, quando se considerava um escritor apenas. As características do eu criativo são as da personalidade, de modo que estas características não podem ser aceites sob certas condições e reprimidas de outra forma, sem que resultem dificuldades.

O Ruburt sempre percebeu que era bastante diferente das outras pessoas. A iniciação da experiência psíquica aprofundou esse sentimento. Ambos sentiram que ele tinha de ser muito cuidadoso. Para ser criativo à maneira particular do Ruburt, é preciso uma variedade de características que permitam sondar sozinho a natureza da própria experiência, e, ao mesmo tempo, capacidades que ajudem a relacionar-se com o mundo — e o Ruburt tem essas capacidades necessárias. Ele acreditava, no entanto, que um conjunto estava em oposição ao outro. Portanto, para manter as coisas organizadas, um conjunto teria de ir embora. Isto é expresso de forma muito simples por agora.

As vossas próprias ideias adequavam-se ao vosso temperamento, mas muitas delas não se adequavam particularmente ao temperamento do Ruburt. Novamente, irei elaborar tudo isto na nossa próxima sessão.

Esta será breve. As sugestões do pêndulo são, como supuseram, demasiado volumosas (de manhã), e o Ruburt deve reorganizá-las e cortá-las até certo ponto. Os pontos principais devem ser a confiança no corpo — isso é primordial — e a expressão do eu criativo espontâneo em todas as áreas da vida diária. Ajudaram-no consideravelmente hoje, lembrando-o de confiar no corpo.

Os bêbados frequentemente precisam de alguém para tranquilizá-los, para que não bebam, e as vossas lembranças, quando acharem que o Ruburt se esqueceu disso, podem ser muito úteis.

O corpo em si está a mudar ainda mais, e de forma bastante benéfica, por isso essa lembrança é importante. As sugestões à noite têm sido mais curtas e diretas — e até certo ponto, surtiram efeito quase imediatamente. No entanto, quero algum material do Ruburt antes de abordar esse material por mim mesmo.

Adicionem à vossa pergunta, para ler antes da nossa próxima sessão, as implicações da criatividade privada e da distribuição pública do trabalho

criativo. Também terei algo a dizer sobre as perceções do Ruburt envolvendo os aspetos secretos da sua natureza.

(22:35.) Deixem-me um momento... Como o Ruburt supôs, padrões aprendidos foram sobrepostos à sua natureza básica. Isso é, claro, natural em cada personalidade. O eu criativo, no entanto, se deixado sozinho, e estando numa referência do Plano subjetivo, tomará todos os aspetos da vida em consideração. Ele ilumina todos os aspetos da vida. Quando o Ruburt o impede, tentando torná-lo demasiado específico, e liga-o a ideias distorcidas de trabalho, então surgem divisões que não precisariam de surgir.

O misticismo em si envolve, basicamente, encontros com a arte de ser — uma espécie de criatividade que, em termos usuais, pode não produzir nenhum produto, criativo ou outro. Tais experiências podem ser traduzidas em poesia ou arte ou o que for, mas inicialmente envolvem um encontro espiritual com a realidade. Esse encontro promove um estado elevado de criatividade, embora, novamente, um produto criativo per se possa não aparecer.

O Ruburt chegou ao ponto de querer tais encontros apenas se se enquadrassem nas suas ideias de trabalho. Queria começar este material esta noite. O ponto principal por agora que quero enfatizar é que o Ruburt, de facto, percebe o mundo de forma diferente, e ele não pode tentar forçar esse tipo mais amplo de perceção nos limites estreitos das ideias de trabalho convencionais.

Ele não está apenas a ser criativo quando está a escrever. Ele está a ser tão criativo quando contempla a mesa da cozinha à sua maneira, e está a desfrutar, então, de um estado de consciência que é, até certo ponto, exclusivamente seu. O estado criativo da mente não pode ser desligado e ligado, no entanto, o Ruburt abordou-o apenas na medida em que se relacionava com as suas ideias sobre trabalho.

Eu simplesmente queria iniciar o material — começar cedo para a nossa próxima sessão. Continuem o vosso programa, e quando as sugestões tiverem sido reduzidas a uma declaração mais clara, então o Ruburt deve, de fato — desta vez sozinho — ler esse material depois do almoço.
Fim da sessão, e um afetuoso boa noite.

Uma nota: o vosso encontro com a vossa mãe foi, como sabem, totalmente válido. Foi mais próximo da parte dela para consigo do que da sua parte. Ou seja, ela estava mais consciente de vocês do que vocês

estavam dela. Falar com ela mentalmente, em certos momentos, pode ser bastante útil, particularmente durante, digamos, o vosso período de descanso. Fim da sessão.

("Obrigado." 22:49.)

(O Seth comentou sobre a minha experiência com Stella Butts justamente quando eu estava prestes a pedir-lhe para o fazer. Eu tinha-me esquecido de lembrar a Jane sobre essa experiência antes do início da sessão. Uma cópia da experiência pode ser encontrada no meu caderno de sonhos.

(Já reorganizámos e condensámos as sugestões da manhã, como Seth recomenda nesta sessão, e descobrimos que agora estão muito mais eficazes. A Jane tem dormido bem.)

SESSÃO APAGADA

12 DE JUNHO DE 1978

(Hoje fomos visitados — sem aviso prévio — por um jovem chamado Jim Poett, que foi designado para entrevistar a Jane para o The Village Voice. Conversámos com ele durante pelo menos duas horas. Não foi uma entrevista: ele ligará à Jane dentro de algumas semanas sobre esse procedimento, depois de ter lido mais do trabalho dela. A Jane deu-lhe o nosso número de telefone não listado. O The Voice é um jornal de Nova Iorque.

(Muitas questões foram levantadas pelo evento, claro, mas Seth não entra nesses detalhes esta noite. A Jane e eu começámos a nossa própria lista para a sessão de quarta-feira, em vez disso. Não pode ser mera coincidência que este "evento" tenha surgido logo após termos iniciado o nosso novo programa sugerido por Seth, e o que aprendemos sobre as nossas atitudes em relação à publicidade, escárnio e crítica, e seguir em frente. Talvez a nossa forma de lidar com o assunto mostre exatamente onde estamos, como dizem. Nenhum compromisso foi feito, e estou ansioso para que a Jane considere se sequer quer a entrevista, bem como as questões que surgiriam depois, caso ela responda afirmativamente.

(O Jim Poett disse que veríamos o artigo antes de ser impresso, à nossa insistência; eu acharia muito estranho cooperar com um projeto que acabasse por nos separar de maneiras que não aprovássemos. Mas a Jane

diz que confia nele, e estou disposto a seguir os sentimentos dela sobre o assunto.)

Agora: existem graduações, claro, na criatividade. Certos tipos importantes de criatividade exigem períodos de incubação, durante os quais a mente consciente não pode acompanhar os processos interiores. Ela segue o seu próprio caminho, concentrada na realidade do dia-a-dia, enquanto as porções interiores do eu acumulam grande informação, talvez, experimentam novas organizações, e utilizam os sentidos interiores. Os "resultados" então emergem para a mente consciente, e surgem a inspiração e um "produto" criativo.

A criatividade do Ruburt não envolve apenas esse tipo de comportamento, mas também os elementos místicos da personalidade, significando que a atividade interior é muito intensa, de modo que o Ruburt aprendeu desde jovem a desenvolver um certo tipo de segredo. A sua poesia era, em grande parte, poesia mística, e embora não se demorasse sobre o facto, ele percebeu que essa vasta realidade interior dele estava bem fora do ponto de vista da vida tal como os outros a viam.

Até certo ponto, ele tentou emular o comportamento deles — isto é, comportar-se da maneira como eles o faziam, enquanto ao mesmo tempo perseguia de forma intensa uma existência psíquica aventureira interior. Essa existência foi expressa na personalidade, mas não na conversa normal com os rapazes com quem namorava, ou com os seus amigos. Nos primeiros anos, a igreja serviu como uma estrutura. Quando ele a deixou, no entanto, ficou sem essa estrutura, e quando discutiu esses assuntos com os sacerdotes, estes frequentemente tinham interesses sexuais mais pragmáticos em mente.

Ele tornou-se bastante bom em expressar essa vida interior independentemente das outras circunstâncias, e da situação em casa, e entendeu que ela estava em desacordo com o que era esperado. Era a área mais vital da sua vida, então, por conta própria, decidiu que abriria mão da maternidade e de uma vida familiar convencional.

Grande parte do tempo, ele escondia as suas próprias decisões de si mesmo. A sua natureza é aberta — basicamente confiante, e direta nos seus relacionamentos com o mundo e os outros. Começou a perceber, claro, que o mundo poderia reagir de forma bastante diferente à abertura e confiança. Ele tem grandes poderes de concentração, como todos os místicos têm, e tudo no seu ambiente torna-se carregado e importante.

A forte natureza privada leva a descobertas pessoais, e a sua forma basicamente direta de lidar com o mundo significa que ele quer partilhar essas descobertas. Muitas vezes sente que precisa de proteção contra esse mesmo mundo, pois, embora partilhe tanto com os seus semelhantes, ainda se sente, basicamente, afastado deles em aspetos importantes.
Vocês partilharam esse tipo de sentimento até a um grau considerável. À medida que os contactos com o mundo diminuem, no entanto, há pouco feedback, de modo que os "perigos" do mundo podem facilmente tornar-se exagerados — e pouca experiência é adquirida em lidar com os aspetos mais mundanos de tal contacto.

(21:35.) Deixem-me um momento... Se se lembrarem, o Ruburt conseguia falar bastante bem, e continuar de uma forma mais ou menos normal enquanto ponderava profundamente sobre algo, e não dizia nada. Ele estava destinado a publicar o seu trabalho — qualquer tipo de trabalho — mas igualmente determinado a proteger a sua natureza privada. O segredo significava que ele podia esconder a sua intenção de si mesmo por algum tempo. A maioria das pessoas, como mencionei, experiência os seus contactos com o mundo através de muitas estruturas preparadas — como a igreja, a comunidade, clubes, organizações profissionais, afiliações familiares, afiliações académicas — e essas estruturas servem automaticamente para amortecer esse contacto, e de certa forma, ao permitir o contacto com o mundo, também o atenuam até certo ponto.

Nesse aspeto, a maioria dos indivíduos não fica sozinha, e, nesse aspeto, o Ruburt sente que, exceto por vocês, ele fica, e deve enfrentar o mundo "de frente" quando há tal conflito.

Queres fazer uma pausa?

(21:40. "Não, acho que não.")

(O Seth perguntou porque a tempestade que estava a ameaçar há várias horas finalmente estava a começar. Tínhamos a maior parte das nossas janelas e ambas as portas bem abertas, mas como tudo parecia estar bem abrigado do vento, decidi ver se conseguíamos suportar a tempestade sem fechar a casa.)

Ele não queria ser colocado na posição em que sentisse que teria de pôr o seu respeito próprio em jogo. Não gostava dos aspetos públicos com que sentia que se confrontava. Não havia nenhuma fraternidade pronta no campo psíquico, na qual sentisse que poderia participar. Ao mesmo tempo,

sentia que deveria ir para o exterior — sair para a arena pública, e que era covarde por não o fazer.

Ele é bastante talentoso em lidar com pessoas, no entanto, e nesse aspeto é um professor nato. Até certo ponto, esse tipo de atividade dá à sua mente consciente algo para se concentrar durante os períodos criativos de incubação.

Ambos veem as fraquezas dos outros com bastante clareza. O Ruburt começou a concentrar-se nessas fraquezas, no entanto, e também temia que as aulas pudessem transformar-se em mais atividades públicas à medida que se tornassem mais conhecidas — uma das razões para as ter deixado.

O seu medo do eu espontâneo desenvolveu-se inicialmente simplesmente porque esse eu parecia tão diferente dos outros que ele tentou mantê-lo dentro de certos limites. Tentou ligá-lo apenas à escrita, que era a aproximação mais próxima que conseguia fazer a uma atividade criativa convencional, enquanto ainda se permitia expressão. As suas próprias capacidades, novamente, continuaram a funcionar através de todas as estruturas, no entanto, e nenhuma delas o satisfazia.

O místico está principalmente preocupado com uma relação uniponto com o universo. O Ruburt, quando criança, sentia-se ameaçado pelas multidões. Não gostava de estar muito perto dos outros. Ambos mantêm uma distância psíquica dos outros, até mesmo dos amigos mais próximos. De certa forma, os sintomas são uma declaração da distância que o Ruburt queria manter da vida pública, porque ele sentia igualmente que deveria sair para o mundo de forma pública e "enfrentá-lo".

Se estivesse livre de medo, parecia-lhe, ele faria isso. O Ruburt, no entanto, lida bem com indivíduos, como nas aulas; enquanto preserva a sua privacidade, ainda a estende. Ele gostava de rádio, mesmo nas vossas tournées, porque falava de um ponto de vista oculto, onde a sua pessoa estava oculta. Os elementos secretos da sua personalidade sobem contra as conotações públicas de se estar à frente da multidão. Isto não é necessariamente um medo, digamos, de não ter um bom desempenho, nem um medo de exposição em termos ordinários. É um desgosto de estar rodeado pelas emoções públicas.

O Ruburt começou a sentir-se mais e mais afastado do mundo comum, e ambos se concentraram nesse sentimento de separação.
Façam uma pausa.

(22:00. Agora a tempestade estava a atingir o seu auge, mas deixámos a casa aberta ao vento, trovoada e relâmpagos. Muito revigorante, embora tivesse de pedir ao Seth para repetir uma palavra ou frase de vez em quando devido ao barulho. Retomamos da mesma forma às 22:12.)

Agora: de certa forma, os objetivos do místico são eternos — isto é, envolvem compreensões procuradas cuja validade está, de maneiras importantes, independente do tempo histórico, embora as compreensões possam estar enquadradas em certas estruturas.

Em outros períodos, por exemplo, havia estruturas aceitáveis através das quais os místicos se exprimiam, e a maioria das culturas tem tais vias. Em tempos de transição, as antigas vias já não servem.

O Ruburt não tem uma estrutura exterior contra a qual possa julgar a sua experiência subjetiva, pois mesmo quando estava na igreja, a sua experiência não se encaixava no molde.

A vossa sociedade ensina uma desconfiança básica do eu, mas mesmo assim, a partir das suas organizações, as pessoas procuram um sentido de aprovação. Embora confiando em si mesmo, o Ruburt ainda não tinha diretrizes, e até certo ponto sentia que tinha de se controlar, ir com cautela, e começou a duvidar de si mesmo. Mesmo a ficção científica não era grande o suficiente, imaginativamente, para conter as suas capacidades, e quando essas capacidades realmente floresceram, ele teve medo de que fosse mais um pária do que nunca.

Enquanto confiava o suficiente em si para usar as capacidades — e num ambiente social amplamente desfavorável — ele ainda achava necessário ser altamente crítico, e não confiar demasiado nas capacidades, para que não estivesse, sem saber, tão iludido quanto muitas pessoas certamente diriam que ele estava.

Isso significava, no entanto, que até certo ponto ele se cortava das soluções que as próprias capacidades poderiam fornecer.

Deixem-me um momento... Mais uma vez, claro, não havia guias no mundo exterior, e os dois decidiram explorar a natureza da realidade da melhor forma possível. Também decidiram que deveriam usar grande cautela enquanto o faziam, nas suas relações com o mundo.

As sugestões do pêndulo visam reforçar a confiança básica no eu, e nas capacidades do eu para lidar com a experiência sem impor uma

armadura artificial. Ambos escolheram fazer o que estão a fazer, e aceitaram o seu período histórico.

Deixem-me um momento... O Ruburt agiu o mais naturalmente possível hoje, lembrando-se de ser espontâneo. A vossa forma natural de lidar com o mundo também é uma de confiança (para mim), mas também sentem que o mundo pode trair essa confiança. A verdadeira confiança, no entanto, é a vossa maior proteção, e não podem ser traídos, pois não atrairão enganadores. É muito melhor confiar, pois abrem o Plano subjetivo, de modo que benefícios se tornam disponíveis que, de outra forma, não o seriam — e mesmo que pareça que uma confiança é traída num caso individual, o quadro geral provará ser muito diferente.

Continuarei na nossa próxima sessão. E responderei a quaisquer perguntas que possam ter.

("Ok.")

Fim da sessão.

("Obrigado.")

(22:32. A tempestade ainda estava em bom progresso, embora a enfraquecer um pouco. O ar estava muito mais fresco. Conseguíamos ouvir as caleiras a correr a toda a força. Relâmpagos mais suaves lampejaram ocasionalmente no vale.)

SESSÃO APAGADA

14 DE JUNHO DE 1978

(Na noite de terça-feira. Jane escreveu os seus sentimentos, como é habitual. Estão registados. Reverificámos os mesmos esta manhã. O seu conteúdo está refletido nos dois papéis abaixo reproduzidos; o primeiro, da biblioteca, ela recebeu antes de fazer uma chamada para o The Village Voice; o segundo, de Seth, chegou depois de ela fazer essa chamada, e de ligar a algumas pessoas sobre a possibilidade de nos visitarem na próxima sexta-feira à noite.)

(O papel de Jane sobre os seus sentimentos, de terça-feira, é, evidentemente, muito importante, representando algumas excelentes perceções da sua parte sobre os seus impulsos reprimidos, os seus receios quanto às minhas reações a diversos acontecimentos, a sua natureza privada e as suas aparições públicas, e tópicos relacionados. Eu diria que, de alguma forma, o seu conteúdo resulta da proposta de entrevista com um

jornalista do The Village Voice, um contacto feito com o gerente de negócios da estação WELM na cidade, e assim por diante – dificilmente acidental, pensamos nós, que estes eventos, ligados à publicidade, ao trabalho dela, etc., venham à tona nesta altura. Parece-nos que são pequenos casos de teste, significando que as nossas reações a eles, como os gerimos, irão mostrar, de forma clara, onde estamos, como dizem.)

(Primeiro, da biblioteca, depois de termos feito o nosso trabalho após o pequeno-almoço de hoje:

Apesar das crenças e ensinamentos da religião e da psicologia, os impulsos são sinais biológicos e psíquicos de direção, destinados a guiar o indivíduo em direção às suas maiores oportunidades de expressão e desenvolvimento, de forma privada – e também para garantir a contribuição da pessoa para a realidade social em massa.

Com uma base biológica, os impulsos são como [ou podem ser comparados a] instintos emocionais; afinados individualmente, de modo que, idealmente, os impulsos são estímulos para a ação – ação essa que resulta como consequência de complicadas 'computações' internas 'inconscientes'. Estas computações são feitas com base no conhecimento inato da psique sobre probabilidades, de forma privada e em massa.

Os impulsos têm uma base que serve a vida, que promove a vida, uma base criativa, e possuem uma ordem espontânea – embora, como veremos, essa ordem pode não ser imediatamente aparente, pois o padrão ordenado é maior do que o nosso alcance consciente dos eventos.

A autoridade do eu foi erodida pela religião, pela ciência e pela própria psicologia, de modo que os impulsos são equiparados a comportamentos antissociais, considerados sinónimos disso, ou da expressão individual à custa da ordem social."

Deveria ser óbvio que os impulsos são a base sobre a qual a vida avança – e que representam a força motivadora global da vida.

(Depois de terminar o material da biblioteca, Jane ligou ao The Village Voice, por impulso, mas acabou por sentir que não teve sucesso: Não conseguiu falar com Jim Poett, que não estava lá, nem com o editor dele. Pediu a um amigo de JP para lhe enviar as páginas arrancadas dos seus últimos dois artigos, o que achei uma excelente ideia. O amigo, também jornalista, mencionou as pessoas da Middle of Silence a Jane, algo que ela não gostou, embora tenha aprendido coisas. Jane também deu o nosso número de telefone ao jornalista, o que ela depois lamentou. Eu

disse que achava melhor que ela seguisse o impulso, já que qualquer ação, qualquer movimento, era provavelmente melhor do que ficar imóvel.)

(Então Ruburt recebeu o seguinte material de Seth, por escrito, o que em si é bastante invulgar. Eu estava a pintar, ou a cortar a relva. De qualquer forma, aqui está o que ela escreveu:

Se ouvires os teus impulsos e os mantiveres claros – cada um [na tua sequência] limpará ainda mais o teu caminho. Ambos se questionaram sobre o caso da *Silence Gallery*, e decidiram não mencioná-lo [a Jim Poett]. A chamada [que foi ação, uma síntese criativa dos vossos sentimentos conjuntos], deu-vos informações que não tinham antes – que o *The Voice* [enquanto entidade] conhecia a *Silence Gallery* de uma forma confusa. Isso significa que podem mencioná-la e insistir para que não seja mencionada. Também significa que têm conhecimento adicional para usar na tomada de decisão [sobre a entrevista]."

"Os teus impulsos funcionam de uma forma específica, lidando com cada indivíduo ou evento, e baseados em informações que existem no *Plano subjetivo* – que pode não estar conscientemente disponível."

"Trabalhar com os teus impulsos sempre te tirará de um ponto morto. Alguns impulsos são também cautelosos – e afastam-te de eventos potencialmente problemáticos. Outros são incentivos para não agir em casos específicos."

"Passos importantes:

Aprende a reconhecer e identificar impulsos, a separar um do outro.

Percebe que o impulso significa algo.

Às vezes, um impulso levará automaticamente a uma ação posterior. O seu propósito é conduzir-te a outro lugar [além de si mesmo].

Os impulsos são estímulos do *Plano subjetivo*.

Os impulsos não são disruptivos. São sinais de direção que limpam o teu caminho e o tornam mais suave.

Alguns impulsos são simplesmente educativos, trazendo intenções ocultas à consciência.

Lembra-te de que os melhores eventos possíveis estão a ser trazidos do Plano subjetivo.

Os teus impulsos proporcionarão automaticamente o equilíbrio adequado entre solidão e companhia, atividade privada e pública, exercício e descanso – para ti!"

(Depois do jantar desta noite, Jane teve uma reação bastante forte, uma nova determinação que surgiu das suas experiências com a ideia de impulso e inspiração. Preparando-se para a sessão, descobri que ela estava a passar vividamente por tudo o que aprendeu hoje e a expressar isso [até certo ponto]. Ela não sabia se teria uma sessão ou não. Conversámos sobre tudo isso. Ela estava "agitada, mas meio-relaxada." Disse isso mais de uma vez. Eu pensei que fosse um bom sinal, pois alguns dos nossos novos pensamentos começavam a ter efeito. Certamente os acontecimentos eram saudáveis e positivos, comparados com as nossas formas anteriores de pensar e reagir. Não consigo descrever bem as reações de Jane do ponto de vista de observador, a não ser aproximá-las aqui. Ela disse que o estômago lhe estava a doer, como às vezes acontece quando lida com material muito pessoal, mas também muito preciso.)

(Sentámo-nos para a sessão para ver se ela se desenvolveria, afinal.)

Bem: a nova política de escrever os sentimentos de Jane está a começar a dar frutos, levando-o a uma compreensão dos sentimentos, ao reconhecimento dos seus impulsos. E em direção a uma compreensão sobre porque alguns impulsos foram largamente enterrados no passado, e porque outros, embora reconhecidos, foram negados de expressão.

O material sobre os impulsos foi, de facto, meu esta manhã, e, de certa forma, esse material, vindo como veio, foi o resultado da crescente compreensão de Jane de que as suas próprias capacidades podem, de facto, ajudá-lo a resolver as suas dificuldades quando ele o permite. O material da manhã é, então, importante, e deve ser adicionado à sessão.

Há algo que quero dizer a ambos, e espero que consigam ver o que estou a tentar dizer. Jane não precisa de pedir desculpa a ninguém pela sua condição física menos que perfeita, nem deve sentir que a sua falta de mobilidade – relativamente falando – prejudica as sessões ou o nosso trabalho. Nem deve sentir que, em comparação com o nosso material, o seu desempenho físico é lamentavelmente inadequado. A redação dessa última frase é importante, pois, obviamente, a sua condição é inadequada – mas ele não deve pedir desculpa a ninguém nesse sentido.

Nenhum de vocês deve sentir vergonha – ou, melhor, envergonhar-se – da sua condição física, nem considerá-la mais repreensível por causa do nosso trabalho, do que considerariam de outra forma. Todo este material é importante e vital.

Pensadores originais, inovadores criativos, frequentemente têm dificuldades com os seus semelhantes, mesmo que as suas carreiras sejam apoiadas por credenciais académicas, organizações ou o que seja. Mais uma vez, Jane não tem nenhum desses suportes. Ele também foi, até certo ponto, prejudicado pelos mesmos erros que o nosso material tenta corrigir, tal como acontece com cada pessoa, de alguma forma, no vosso mundo.

Os sentimentos dele, tal como foram expressos a ti esta noite, mostram uma nova perspetiva emocional assim como intelectual sobre a situação.

(10:25.) Dá-nos um momento... Resumidamente: **Jane** sempre sentiu a força das suas capacidades, mesmo antes de reconhecer conscientemente as áreas para onde o levariam. De várias fontes—literatura, psicologia, religião, biografia—sentia que as pessoas criativas ou artísticas, as altamente dotadas, eram perseguidas pelos outros, caçadas, incompreendidas e mal preparadas para lidar com o mundo social. Por outro lado, sentia que estas pessoas eram atormentadas por impulsos errantes, comportamentos extravagantes e destrutivos, o consumo de drogas, o excesso de álcool ou até mesmo por tendências suicidas.

Esses dons ele sentia que eram presentes bastante estranhos, de facto, dos deuses. Aqueles que possuíam tais dons sabiam-no de imediato, mas tinham de seuir um caminho cauteloso, permitindo ainda a expressão das suas capacidades e assegurando o seu desenvolvimento. As ideias sobre a personalidade criativa são erradas. Elas parecem ser factuais apenas em períodos em que os objetivos de uma sociedade não incluem plenamente as artes ou as filosofias na maior estrutura organizacional da comunidade.

Seja como for, Jane começou a afastar-se do mundo, e de formas importantes negou-se a experiência de lidar com os outros nesses aspetos. Ele é dotado para lidar com as pessoas. Ele tem as capacidades que lhe permitem afirmar-se muito bem, bloqueado apenas pelos medos e hesitações. Ele tem uma natureza privada muito forte, juntamente com uma capacidade de comunicar com os outros—e como o meu material afirmou esta manhã, uma maior compreensão dos seus impulsos levaria a um equilíbrio natural. Ele poderia não querer ver ninguém durante meses, caso em que os seus impulsos seriam recusar qualquer entrevista ou o que fosse. Então, os impulsos poderiam mudar da noite para o dia, levando a um período mais sociável.

Uma questão importante é esquecer "o mundo", e em vez disso, lidar com instâncias específicas. O mundo é feito de indivíduos. A posição de Jane tem sido conciliatória, e encorajou a proteção acima da expressão. Enquanto dependas da condição física de **Jane** para dizer "não" por ti, então Ruburt ainda a está a usar para evitar enfrentar tais questões ou tomar decisões nesse sentido.

(10:41.) Dá-nos um momento... O material que te dei esta manhã é especialmente importante, e deve ser estudado. A medicação (uma aspirina mais forte) está bem para Jane. Ele está a usá-la como auxílio. A dor que **ele** sente de vez em quando é um resultado físico de ideias mentais, geralmente, de que vai doer enfrentar o mundo, por exemplo, e este novo conhecimento sobre os impulsos, e sobre os seus sentimentos, deve ajudar nesse aspeto.

Dá-nos um momento... Eu nunca quis insistir negativamente sobre o que poderia ter acontecido em termos de probabilidades, e mencionei-o muito brevemente apenas—mas a iniciação psíquica de **Jane**, e a tua, representaram uma rutura do tipo mais importante nesta vida, e automaticamente afastaram, para sempre, muitas outras dificuldades graves que poderiam ter ocorrido de outra forma.

Isso foi importante a nível privado. Mas nas tuas próprias buscas, **estás** literalmente a liderar milhões de pessoas, muitas das quais nunca te escreverão, e a inserir ideias na sociedade, que, no seu tempo, também irão florescer.

Esse desafio foi difícil, mas ofereceu, e ainda oferece, a oportunidade para uma espécie de exploração pessoal da realidade à qual poucos têm acesso. Em certos termos, tal nova compreensão também pode trazer os seus próprios stress e tensões, simplesmente porque tais indivíduos devem, por necessidade, encontrar-se à frente do seu tempo, e numa posição diferente daquela que tinham antes, com a sua realidade normalmente aceite.

Eles também, claro, devem em certa medida ainda carregar vestígios dos erros oficiais da sua sociedade. Portanto, não faças com que **Jane** se prejudique demasiado, e não te sintas deprimido nas tuas atitudes sobre a sua condição, quando pensares nela em relação ao nosso trabalho. Essa mudança de atitude por si só pode ser muito benéfica.

Toda esta informação deve ajudar a acelerar as suas melhorias. É significativo que ele tenha recentemente sentido vontade de se manter em

pé sem apoio, mesmo que apenas brevemente, pois isso significa que ele está a começar a perceber um ponto de equilíbrio. Ele deve incentivar esses impulsos sempre que possível, de se manter sem ajuda, mesmo que o tempo seja breve.

(Hoje, também, Jane andou à volta da cama—embora tocando-a—em duas ocasiões separadas.)

A tua própria comunicação com os outros está a tornar-se mais clara, e ainda pode ser melhorada. O outro material que **ele** recebeu veio da biblioteca.

Dá-nos um momento... Jane não deve desaprovar-se devido à sua condição física. Ele pode, no entanto, desaprovar a condição, com razão.

Ele deve, novamente, talvez com a tua ajuda, agora escrever uma nova lista das suas conquistas e também das suas características positivas, para que mantenha a aprovação pessoal em mente, e os teus elogios quando ele estiver bem são sempre úteis.

Isso será tudo para esta noite, a não ser que tenhas questões.

("Bem, certamente não é um acidente que a entrevista com The Village Voice tenha surgido nesta altura.")

Claro que não.

("Ou as dicas do programa de rádio com a WELM.")

Deves usar ambos os eventos para aprender com eles. O que fazes não é tão importante como as tuas atitudes em relação às tuas decisões. Os medos são compreensíveis. Eles são naturais, mas não é natural ser governado pelos medos.

Fim da sessão, e uma boa noite carinhosa.

("Obrigado.")

(23:01)

SESSÃO APAGADA
21 DE JUNHO DE 1978

(Não houve sessão na segunda-feira à noite; trabalhámos até tarde, e fizemo-lo também na terça-feira à noite. Jane recolheu algumas informações de Seth na segunda-feira à noite, no entanto, e a versão delas está anexada.

(As perguntas começaram a acumular-se desde a sessão de quarta-feira passada, claro, e fiz algumas anotações sobre algumas delas. Suponho que poderiam ser resumidas na que queria que Seth considerasse acima das outras. Ela surgiu a partir do material dele na sessão de 5 de junho, quando ele disse que "deixar ir" poderia ter aspetos assustadores para Jane, especialmente quando ela dependia de tais ações para melhorar as suas capacidades físicas, como andar. Já que ela não tem andado muito desde que começámos o novo programa de Seth a 3 de junho, perguntei-me se as suas tentativas de deixar ir tinham resultado em algum medo da parte dela. Perguntei-me também sobre as crenças que Jane ainda poderia carregar, de que seria necessário muito esforço para realizar algo de valor na Matriz 1, embora pudéssemos concordar que a ajuda que precisávamos deve vir da Matriz 2.

(Nesta noite, Jane disse que pensava que tinha "feito um trabalho muito bom" em manter a sua mente fora da sua condição, especialmente enquanto pintava e escrevia—o tempo todo, exceto quando "algo doía bastante." Eu vi os seus comentários como correlacionados com a minha pergunta principal para esta noite, já que Seth nos disse que os sentimentos de aflição nesses momentos resultam tanto das suas atitudes mentais quanto das circunstâncias físicas.)

(De qualquer forma, através da nossa conversa antes da sessão, sentimo-nos seguros de que Seth sabia sobre o que gostaríamos que ele falasse esta noite.)

Ora bem: estás, claro, ensinado que qualquer empreendimento significativo exige um grande esforço de um certo tipo—o exercer da vontade, a utilização do tempo de forma organizada—e isso pode promover uma determinação teimosa em algumas pessoas.

De certa forma, "desistir de todo o esforço" é quase blasfemo à luz das crenças predominantes em contrário. As religiões orientais são as únicas

que sequer tentam abordar tal princípio, e fazem-no de formas altamente distorcidas. As religiões e ciências ocidentais promovem as ideias de competição, esforço, a ênfase na vontade, divorciada da imaginação, de modo que "desistir de todo o esforço" pode ser lido como uma abdicação da responsabilidade, uma indicação de preguiça e indolência; ou, em termos cristãos fundamentais, o diabo encontra trabalho para as mãos ociosas.

De uma maneira estranha, o desejo promove a ação aparentemente sem esforço, ou o esforço parece tão natural, tão espontâneo e tão alegre que não é reconhecido como esforço da forma antiga. Os grandes artistas não usaram as suas habilidades tanto através da utilização da vontade e do esforço como o fizeram ao seguir os seus próprios impulsos naturais, desejos e intenções. Estes formam um verdadeiro sentido de propósito, de modo que os aspetos da vontade e do esforço caem naturalmente no seu lugar para realizar os desejos.

Partes do cristianismo original de facto falavam sobre esse "deixar ir o esforço." De uma forma curiosa, tal deixar ir o esforço poderia bem resultar em uma abundância aumentada de criatividade, por exemplo, mas a mentalidade e o estado psicológico permitem que um indivíduo se torne mais consciente das motivações básicas da personalidade, que se manifestam de forma muito clara através dos impulsos, e dos desejos—particularmente quando não são sobrepostos por camadas de "eu devo," "eu deveria," ou "eu devo fazer isto ou aquilo." Tais pensamentos reduzem tanto os impulsos quanto a ação, ao criar barreiras invisíveis.

Por exemplo, Jane poderia pensar "Eu devo decidir-me, sair para o mundo, fazer palestras e tours, expor o meu caso, ser um excelente exemplo do material, não só em condição física normal, mas em saúde radiante." ou "Eu devo ficar em casa, esconder-me do mundo, manter-me contido para não sucumbir a imagens de grandeza pessoal." Qualquer um desses cursos, um verdadeiro deixar ir o esforço, leva à realização de que os impulsos da personalidade sabem naturalmente quais são os melhores caminhos do eu. E só quando alguém começa a duvidar desses impulsos e da sua validade é que surgem dificuldades.

O deixar ir o esforço deve ser também uma postura mental e psicológica aplicada não só ao dilema físico de Jane, mas também às suas—e as tuas—relações com os mundos subjetivo e objetivo. Novamente, tal deixar ir sempre promoverá ação, e tirará vocês do centro

morto, por assim dizer. Isto não é uma afirmação de passividade em termos convencionais, mas uma libertação criativa da personalidade básica das restrições de crenças que impedem.

Agora recentemente, essa frase foi introduzida nas tuas sugestões. Porque estás tão habituado à crença de exercer tal esforço, no início, como mencionei, algum medo pode estar envolvido enquanto começas a deixar o esforço ir, enquanto observas para garantir que não estás a retroceder ou a ser irresponsável. Esse deixar ir acontece naturalmente antes da iniciação de qualquer empreendimento criativo.

A Jane experimentou algum medo, mas, no geral, lidou com isso bem. Eu quero salientar que esse estado de espírito deve ser aplicado sempre que possível em todas as áreas das tuas vidas. Agora, fisicamente, as sensações de ardor são resultados do alongamento. Muitas vezes, por exemplo, as áreas da parte de trás da perna estarão soltas e confortáveis, enquanto a parte superior do joelho pode estar dorida. Isso significa que o relaxamento dos músculos e ligamentos das costas está permitindo um novo alongamento dos ligamentos conectados ao joelho, e a condição pode ser invertida no dia seguinte, ou em uma hora.

O mesmo se aplica aos braços. Os pés estão a evoluir excelentemente, de modo que eles serão suficientemente flexíveis à medida que Jane caminhar mais—isto é, eles poderão manipular-se em conjunto com as posições alteradas que as pernas agora começam a alcançar.

É verdade que ele não tem andado muito. E seria necessário um santo para ignorar esse facto. O corpo está a fazer as mudanças necessárias, no entanto: a atividade na cadeira mantendo os joelhos suficientemente ágeis enquanto nenhum esforço excessivo é colocado no corpo neste momento. A mudança nas cadeiras é excelente, e mostra que os quadris também estão a mudar. Quer tenhas notado ou não, ele começou a ganhar peso novamente, e há uma infinidade de pequenos movimentos novos, particularmente na casa de banho, que ele mal está consciente até agora.

O material que ele recebeu de mim (na segunda-feira à noite) foi de minha parte, e a sugestão de ele de que trabalhassem até tarde naquela noite foi resultado de um impulso criativo da parte dele. O material sobre variedade é bastante importante, e também está ligado ao facto de eu ter sugerido que ele esquecesse as sessões de trabalho por um tempo. É bastante eficaz ler tais sessões regularmente, depois deixá-las por uma semana ou assim para outro material, e depois voltar a elas. O inconsciente,

à sua maneira, digere o material inicial nesse intervalo. Na tua situação, as variações são importantes, uma vez que existem numa estrutura estável geral.

O corpo utiliza tanto a energia quanto os químicos de maneira diferente à noite. Quando estás acordado por períodos de tempo durante essas horas, condições muito refrescantes existem mentalmente e fisicamente. Podes, entre parênteses, colocar que isto está ligado aos padrões de vigília-sono prevalentes na Terra, aos quais te referiste há algum tempo.

(E sobre os quais eu sempre quis mais informação...)

Foi natural durante algum tempo que Jane estivesse bastante consciente da sensação corporal quando tentou "desistir de todo o esforço", mas ele está agora a começar a perceber o padrão de atividade do corpo, o seu relaxamento, os seus períodos de alongamento, e assim por diante. Um ponto importante: ele consome experiência, enfatiza-a, estuda-a—e essa qualidade também significa que as suas sensações corporais são tratadas da mesma maneira. É por isso que a concentração no momento, na sua escrita, nas refeições, por exemplo, imediatamente ajuda a tirar a sua mente do corpo. Lembra-te do desejo em termos de Jane querer aspirar um tapete, ou o que for, e encoraja esses desejos em vez de uma atitude de "Eu devo fazer algo físico hoje."

O deixar ir o esforço irá de facto libertar cada vez mais esses desejos. Jane em grande medida já se livrou do hábito de projeções negativas, embora ele ainda apanhando algumas de vez em quando. Exceto no ponto de poder, ele não tem promovido ativamente o seu desejo de andar normalmente, e isso foi relativamente sábio, pois à medida que começa a deixar ir o esforço, não foi tentado a pensar em contradições, como teria sido se tivesse encorajado mais ativamente esses desejos.

Agora chegamos à imaginação e ao desejo. Quando estes são utilizados corretamente, não precisas de esforço, pois o esforço torna-se sem esforço. É e não é. Quando Ruburt sente que entende isso, sem dedicar qualquer tempo especial, deixa-o pensar em usar o desejo e a imaginação juntos, desconectando-os de propósito para este exercício da força de vontade ou esforço, e ver-se a fazer compras contigo numa loja, ou a caminhar numa praia na Flórida, ou qualquer outra coisa que lhe venha automaticamente à mente.

Agora a vontade pode ser usada, mas quando há divisões, os impulsos e a imaginação devem ser libertados de tal forma, e depois irão mobilizar a vontade, de maneira que a ação se une.

Tens perguntas? Tentei cobrir os pontos mais importantes.

("Acho que não.")

A sessão deve ser lida cuidadosamente, e as sessões dadas à confiança do corpo enfatizadas, agora, em vez de, por exemplo, as sessões de trabalho—novamente por agora.

Adiciono uma nota humorística: a orientação norte-sul da cama tem vantagens. Fim da sessão, e uma boa noite carinhosa.

("Obrigado.") (23:20)

NOTAS DE JANE

19 DE JUNHO DE 1978, SEGUNDA-FEIRA À NOITE

(Do lado de fora no alpendre esta noite, de vez em quando, continuei a receber coisas de Seth, mas de forma tão normal e suave que só algo que Rob disse mais tarde me fez lembrar. Decidi ler Seven esta noite em vez de ter uma sessão. Rob disse: "Deves querer uma pausa na rotina-" e o seu comentário trouxe o material de Seth de volta, embora agora eu saiba que não me lembro de tudo. Estes são os pontos principais:

O corpo gosta de extremos de vez em quando. Qualquer mudança na rotina para mim é boa.

Eu apanhei picadas de pulgas na sexta-feira pelos cães dos Blumenthal e o corpo usou a situação para acelerar o... processo de imunização natural?

Enfim, para apressar o processo de cura.

Muitas condições físicas têm uma ligação alérgica— a pessoa "alérgica" a certas partes de si mesma— de modo que esse tipo de stress pode ser no geral bastante benéfico.

Algumas observações humorísticas sobre mudar a cama para a posição norte-sul.

Deixar as sessões de trabalho por um tempo – ler uma ou duas vezes por semana.)

SESSÃO APAGADA
28 DE JUNHO DE 1978

(Não houve sessão na segunda-feira à noite.

(Muita coisa aconteceu desde então. Jane retirou Emir *da consideração pela Prentice-Hall, e por trás dessa decisão está uma história demasiado complicada para ser recitada em detalhes aqui. A carta de Tam de hoje catalisou a sua ação, no entanto, quando ele lhe disse que a Prentice-Hall tinha decidido publicar* Emir *através do departamento infantil. Jane temia que o livro, que ela considera como o início de* Oversoul Seven*, fosse perdido numa tiragem pequena. O adiantamento também seria muito baixo.*

(A Jane confiou nos seus impulsos e na Matriz 2 *para a sua decisão—ações que ela provavelmente teria achado muito difíceis de realizar mais cedo. "Ainda não posso acreditar que liguei a um editor e lhes disse para devolverem um livro que queriam publicar," disse ela mais de uma vez. "Não podem dizer que não fui espontânea," acrescentou ela, "ou que fui covarde ou indecisa...."")*

(De facto, uma sequência de acontecimentos, evidentemente fora da Matriz 2*, esteve envolvida, e faria um estudo bastante interessante de como a* Matriz 2 *ajuda alguém a tomar decisões ou a provocar acontecimentos que desejam ver acontecer.* Oversoul Seven *também está de alguma forma envolvido, especialmente os aspetos do filme—porque quando Ruburt ligou para Eleanor Friede para oferecer* Emir*, Eleanor disse a Jane que estava prestes a ligar-lhe sobre* Seven*, a chamada tendo a ver com possíveis conotações cinematográficas, através de um roteirista bem conhecido; este é o tipo de evento entrelaçado com o processo todo; nem Jane nem Eleanor se tinham contactado provavelmente há alguns anos.*

(Totalmente, todo o processo tem-se revelado bastante instrutivo de várias formas. Eleanor vai ver Emir *para uma possível compra. A capacidade de Jane para lidar com os outros está obviamente melhor. A sua condição física continua a mostrar mudanças benéficas. Não me parece uma coincidência que Jane tenha contactado Eleanor, que é a editora de Dick Bach, que é um contraparte de Jane.*

(A Jane primeiro ligou para Pat Golbitz, mas Pat estava fora do escritório—então Pat não vai ver Emir *primeiro.)*

(Mais desenvolvimentos ocorreram hoje, antes de eu começar a digitar esta sessão. Tam ligou a Jane para informar que Eleanor tinha ligado a John Nelson [o que Jane já sabia] — mas que Eleanor e o seu amigo roteirista tinham o dinheiro para fazer um filme de Seven. *Vamos ver o que se desenvolve nesta saga em andamento. Clare Townsend da* 20th Century-Fox *ligou a Tam hoje e perguntou sobre ver o manuscrito do segundo livro de* Oversoul Seven *de Jane, que Jane acabou de começar a digitar. Townsend está envolvida com Alan Neuman, claro, que também quer fazer um filme do primeiro livro de* Seven, *etc. Um gráfico feito de todos os eventos até agora mostraria um padrão de linhas interligadas, acredito, como uma teia de aranha. Dificilmente é uma "coincidência" que tudo comece a desenvolver-se mais ou menos ao mesmo tempo.)*

Agora: Gostaria de esclarecer alguns equívocos.

A Jane não é um extremista—nem, no geral, é dado a extremos. Ele por vezes tomou algumas medidas relativamente extremas, e essas foram tomadas até certo ponto porque ele sentiu que poderia ser um extremista.

O seu passado inicial foi relativamente diferente: uma mãe inválida, sem pai, em assistência social, etc., por isso o seu ambiente sozinho colocou-o de certa forma numa luz diferente aos olhos dos seus contemporâneos. Adicionando a isso, desde o início ele realmente—relativamente, agora—se destacou.

A sua vitalidade, habilidades e inteligência eram evidentes, mas não eram habilidades convencionais. A habilidade sozinha não ganhava amigos e influenciava pessoas.

A inteligência de Jane não era para seguir cegamente, e por isso as suas notas não eram excecionais. Mesmo na escola, tanto os professores de religião quanto os de ciência o acharam problemático nesse aspeto. Escrever poesia dificilmente é um comportamento extremista. Também as circunstâncias à volta da sua expulsão da faculdade não surgiram como resultado de qualquer comportamento extremista.

Porém, nessa altura, Jane começou a temer que estava a caminho de problemas—que ele era demasiado impetuoso, cabeça-dura e impulsivo. Deixar Walt por ti, por assim dizer, não foi comportamento extremista, pois ele passou três anos naquela relação, e deu-lhe, de facto, todo o período de experiência que ela merecia. E embora ele te amasse, ele não "mergulhou" no casamento contigo, também. Ao não querer filhos, uma boa dose de disciplina foi usada por ambos—o tipo de disciplina que simplesmente não

seria possível para pessoas “impulsionadas” por desejos impulsivos. Jane finalmente pôs fim aos seus ciclos menstruais muito antes do que poderia ter acontecido de outra forma. É fácil dizer que isso foi extremo, mas muitas mulheres fazem histerectomias pelo mesmo motivo.

Ambos tendem a dizer que Jane vai aos extremos, e várias vezes eu usei a palavra também, e Jane nunca a esqueceu—mas eu não a usei com as mesmas implicações que ela carrega para ele. Um senso de propósito aplicado de forma constante, a continuidade do sentimento e do trabalho, a aplicação constante ao longo de um período de anos, estes não são os traços de um extremista.

Eu quero fazer estes pontos porque a condição física de Jane, em parte, foi resultado dos seus sentimentos de que, se ficasse sozinho, em boa condição, poderia recorrer ao “comportamento extremo.”

Agora, o que consistiria esse comportamento extremo “no pior cenário”?

Ele sentiu que, se fosse uma pessoa dada a extremos, então, para usar as suas capacidades, deveria aplicar a devida disciplina para que a sua cabeça não fosse virada, para que ele não se tornasse vítima da fama, como muitos outros escritores e artistas fizeram—ou assim parecia. Deveria ser óbvio para Jane agora que a sua personalidade contém alguns aspetos bastante conservadores—um casamento que vai para duas décadas e mais não faz exatamente alguém preocupar-se com promiscuidade. Então, muitos medos antigos baseavam-se em equívocos por parte da personalidade que, em anos mais jovens, se via bastante diferente dos seus contemporâneos, e gradualmente começou a criar defesas contra eles.

Quando o desenvolvimento psíquico começou, Jane estava triunfante, pois as suas habilidades estavam a florescer, e intuitivamente ele sentia essa direção, mas a parte dele que também lidava com o mundo estava algo horrorizada, pois novamente, tal comportamento não era convencional, e não era particularmente “o caminho para fazer amigos e influenciar pessoas.”

Ele escreveu poesia quando era criança porque é poeta. Ele nunca perguntou conscientemente a si mesmo por que fazia algo que trazia tão pouca recompensa prática no mundo infantil. À medida que cresceu, isso colocou-o nos jornais, quando ganhou prémios de poesia, mas não era algo que os outros compreendessem.

No passado, Jane não percebeu completamente que a sua natureza era tanto flamboyant quanto conservadora—que a sua natureza estava protegida por uma cautela interior natural que tornaria o caminho para a sua flamboyância claro. Ele não precisava de métodos disciplinares que levassem a restrições físicas do corpo.

(21:15.) Agora. Dá-nos um momento.... Jane está definitivamente a construir uma boa e confiável sensação de confiança com o corpo, e sob condições que foram admitidamente não as melhores. A tua própria atitude tem sido excelente—eu te parabenizo por isso, e parabenizo o Ruburt pelas mudanças mentais de atitude que ele está agora a pôr em prática.
Isso é particularmente importante, uma vez que o corpo agora está a trabalhar com melhorias que envolvem as relações de movimento entre as suas várias partes, e o aceleramento dos impulsos nervosos ligados ao movimento. Eu estou ciente de que muito disso ainda não se mostra. O equilíbrio de Jane, no entanto, enquanto está de pé, melhorou definitivamente. O corpo passou por vários processos completos recentemente, e à medida que estes ocorrem, a cada vez o desconforto foi menor e de menor duração.

Os sentimentos de confiança estão, sem dúvida, a tomar conta. Não haverá problema com a caminhada, e num curto espaço de tempo, estes processos completos estarão num ponto em que ele quererá consistentemente fazer mais caminhadas de dia para dia. Até agora, os seus impulsos têm sido corretos, e forçar a caminhada em certos momentos não seria vantajoso. As alterações nos padrões de sono também são benéficas.

A decisão de negócios de hoje é, de certa forma, um exemplo não só do Plano subjetivo, mas da crescente confiança de Jane em si mesmo e da sua disposição para agir em seu próprio nome.

As tuas próprias atitudes, no entanto, mudaram mais do que percebes, e as alterações internas no corpo de Jane começarão a manifestar-se em melhorias exteriores no desempenho. Jane sabe que se sente mais à vontade no banheiro, por exemplo, mas não percebeu que isso era significativo.

A dor que ele sente às vezes à noite tem uma intensidade menor do que antes, e ocorre quando o corpo está no meio de um desses processos gerais, de forma que um grande número de músculos e articulações está a ser exercitado ao mesmo tempo.

A personalidade está sempre satisfeita com as suas capacidades. Se essas capacidades são extraordinárias, ou se não se encaixam na estrutura

social, uma personalidade pode aprovar e desaprovar, usar as capacidades, e ainda assim sentir a necessidade de proteção. Quero apagar, no entanto, qualquer ideia que vocês possam ter de que Jane é um extremista. Ele é demasiado tolerante, para começar. A habilidade extraordinária pode parecer comportamento extremo quando comparado com a vida mundana de muitas pessoas. Um alpinista não é necessariamente um extremista; um extremista passa de um tipo de comportamento extremo para outro.

Quero que encontrem as sessões sobre auto-aprovação e as leiam — ambos.

Tens perguntas?

(Perguntei a Seth pela sua interpretação do meu sonho na manhã de domingo, 25 de junho, no qual estava altamente perturbado ao ver o meu pai a descer a estrada Pinnacle numa carrinha, a descer a estrada em marcha-atrás. Uma cópia dos comentários de Seth está anexada ao sonho.)

A interpretação de Jane estava correta.

("Neste momento, não me lembro da interpretação.")

Ele interpretou-o assim. Foi uma declaração de medo, e a resolução do medo. O teu pai era o símbolo de ti próprio. Estavas com medo de que estavas a fazer tudo ao contrário — especificamente com a "Realidade Desconhecida", e que o assunto seria um desastre — ou o carro ia embater.

Misturado com isto estavam sentimentos sobre a tua idade, e que estavas a gastar demasiado tempo no projeto. Em vez disso, descobres que o carro não embate — e não só isso, mas o teu pai está muito mais vigoroso no final do sonho do que estava no início. Ainda não tinhas recuperado completamente do teu medo, no entanto. O teu pai foi usado como o personagem principal, claro, porque ele é referido nas tuas notas, porque planeaste fotografias dele no início, e porque no sonho ele representava as partes desaprovadoras da tua própria personalidade.

O sonho tinha como objetivo fazer duas coisas: apontar os medos que ainda estavam presentes, e mostrar-te que, embora presentes, eram infundados. O carro, que era o veículo de expressão, não ia embater. Ele não estava a ir para trás. O movimento para trás referia-se ao tempo, e ao quanto tempo sentias existir entre o ditado do livro e a entrega do Volume 2.

Agora (de forma humorística), estou aqui, mais ou menos numa gravação ou no original, sempre que quiseres — mas quero assegurar-vos ambos de que estão, de facto, a fazer bem.

Fim da sessão, a menos que tenham mais perguntas.

("Bem, eu ia perguntar porque é que estamos a receber todas essas devoluções do Volume 1.")

A resposta de Tam é geralmente boa. Muitas pessoas correram a comprar o livro de uma vez, e estão impacientes à espera do Volume 2. Muitos livreiros encomendaram o "Desconhecido", venderam muitas cópias e depois devolveram um grande número. Raciocinando que quando o segundo volume saísse, eles iriam encomendar novamente e ter os dois juntos.

Um livro de segundo volume pode muitas vezes funcionar dessa forma. Mas o Volume 1 irá fazer excelentemente assim que o Volume 2 esteja à vista. E antes disso, haverá outros picos, à medida que as pessoas que agora estão a ler os livros anteriores comecem a procurar o Volume 1. Há um atraso aí.

("O que achas da reação do Prentice ao assunto do Emir?")

Estou a deixar o Ruburt lidar com isso pela sua própria experiência — não que eu não balance os pratos de vez em quando a outros níveis.

("Ok.")

Agora, dou-vos uma boa noite com carinho. E sintam-se à vontade com as sessões. Se quiserem escrever, e coincidir que seja uma noite de sessão, para mim não há diferença. Os vossos quartas-feiras ou sábados não significam nada para mim.

Fim da sessão — e uma excelente boa noite.

("Obrigado. Seth,")

(21:45. Jane começou a sessão um pouco mais cedo, simplesmente porque as coisas se ajustaram dessa forma — daí o término mais cedo. A atividade no telefone excitou-a — uma boa reação, no geral, achei eu. Também achei muito boa a descrição de Seth sobre as mudanças corporais que estão a ocorrer, e esperançosa, além disso. Foi exatamente assim que ela tem reagido ultimamente.)

SESSÃO APAGADA
3 DE JULHO DE 1978

(Nas duas ocasiões na última semana — sábado e domingo — Jane andou pela primeira vez em pelo menos um ano. Ela deu alguns passos sem a ajuda da sua mesa ou cadeira em cada uma das vezes — um progresso muito encorajador para ela, e em sintonia com o que Seth tem dito recentemente sobre os seus impulsos espontâneos para começar a andar novamente. Quase todos os dias, nós relíamos algumas das últimas sessões que falam sobre libertação, confiança no corpo e impulsos, e conceitos semelhantes; eles têm sido uma grande ajuda. A última sessão é particularmente boa nesse sentido, lidando como lida com as etapas do processo de cura, o alívio gradual do desconforto sempre que tal processo corporal acontece, etc.)

(Antes da sessão, Jane disse que achava que Seth poderia discutir algumas das ideias num livro de Fred Hoyle, o astrónomo inglês que ela está a ler, sobre os dez universos diferentes do homem. Para nossa grande surpresa, muito do que está nos ensaios acabou por ser algo que não se esperava, e Jane discorda de vários pontos presentes. Ela encontrou Hoyle, de uma forma estranha, mais "pouco imaginativo" do que esperava, e estranhamente idiossincrático e até dogmático.)

(Mencionei que seria interessante obter de Seth, algum dia, informações sobre o contraparte — as famílias de conceitos de consciência, aplicados a criaturas não humanas. Seth não abordou as ideias relacionadas com insetos, por exemplo, ou aves ou animais — ou vírus ou bactérias, para esse caso — de todo, e estou certo de que há uma riqueza de informações fascinantes nesse campo. Surgiu-me a questão outro dia, também, porque estou a trabalhar com o material do seu contraparte para a Seção 6 do Volume 2 de "Realidade Desconhecida".)

Agora: os vossos cientistas, aparentemente sem fim, perseguem partículas, teorizando sobre elas, de forma que têm partículas com certos tipos de características, propensões e tendências.

Elas "unem-se" para formar, claro, as partículas maiores no mundo físico. Estas partículas são invisíveis ao olho humano, e não aparecem nos assuntos mundanos da vida diária — isto é, não encontram um quark na esquina (com diversão) e dizem "Olá, como estás, declara o teu nome e negócio". Estão então familiarizados com a ideia de que a matéria é

composta por uma aglomeração de partículas que atingem aparentemente infinitamente "abaixo" da substância física do mundo.

(Rob: sobre partículas e elementos, criados sem fim, instrumentos distorcedores, etc. — ver sessão 19, 27 de janeiro de 1964. Excelente.)

As variedades de consciência — as "partículas psicológicas" internas, o equivalente psíquico, digamos, ao átomo ou molécula, ou ao protão, neutrão ou quark — estas formas não físicas, encantadas, estranhas de consciência que fazem a experiência subir ou descer (tudo com diversão), e ao redor e ao redor, nunca são, claro, abordadas.

Se a forma física é composta por essas partículas invisíveis e multitudinárias, quão mais organizados devem ser os componentes internos da consciência, sem cujas perceções a própria matéria seria sem sentido. As alianças de consciência, então, são muito mais vastas do que as partículas em qualquer forma.

O átomo, a molécula, o protão e o neutrão, os eletrões, os quarks e outras famílias de partículas representam aspetos da própria consciência, que o homem projeta depois no mundo da física.

Eu mencionei os contrapartes de forma muito suave, e as famílias de consciência, como estas se relacionam com a humanidade. Estes são as "maiores" partículas psicológicas nos termos da nossa discussão. O problema é, novamente, que enquanto estão focados no mundo da matéria, vocês estão aliados apenas a um aspeto de toda a vossa consciência. De certa forma, percebem a vossa consciência quase como percebem a superfície lisa da mesa de café (indicada). Vocês até se relacionam com a vossa consciência de forma objetiva.

Muitas pessoas sentem que têm uma consciência da mesma forma que têm um carro. Percebem os eventos da mesma forma, quase à superfície. Existem partículas que se movem mais rápido do que a luz. Existem partes da vossa consciência que também se movem mais rápido do que a luz — mas enquanto concebem a vossa consciência como uma espécie de partícula psicológica, então a vossa experiência dela torna-se limitada ao mundo da matéria no qual acreditam que ela deve existir.

(21:56.) De uma forma estranha, claro, a palavra "invisibilidade" só tem significado no vosso tipo de mundo. Não existe tal coisa como verdadeira invisibilidade psicológica, e basicamente a consciência pode perceber sem luz nos termos físicos. A matéria parece composta por mosaicos de partículas, interagindo em campos eletromagnéticos, mas os

mosaicos da consciência interagem de maneiras quase impossíveis de descrever verbalmente.

O mundo físico depende da relação de tudo, desde os eletrões às moléculas, às montanhas e oceanos, das organizações culturais aos sonhos privados, e no esquema da realidade, todos estes estão entrelaçados com uma ordem requintada, espontaneidade e uma lógica além de qualquer uma com a qual estejam familiarizados.

A ideia de contrapartes é apenas uma pequena tentativa de sugerir essa inter-relação — uma inter-relação que, claro, inclui todas as espécies e formas de vida. A ideia de Jane sobre o "eu de quatro frentes" é também uma tentativa de sugerir essa complexidade em termos humanos.

As chamadas leis de causa e efeito operam num certo nível de consciência. O próprio nível de consciência cria a experiência de causa e efeito. Outras porções da vossa consciência estão ativamente envolvidas em outros níveis, mas não há divisão entre vocês e elas. Parece haver uma divisão apenas por causa das crenças que vos fazem limitar a perceção. Essas crenças, claro, incluem a experiência do tempo como uma progressão constante do passado para o futuro. O tempo, nesses termos, é simplesmente parte de outro tipo de evento.

Não tendem simplesmente a ter, digamos, um eu passado, ou um eu futuro, mas muitos — pois a vossa consciência dispara, por assim dizer, em todas as direções "mais rápido que a velocidade da luz".

A consciência de todas as espécies interage dessa forma também, tal como, claro, as consciências dentro dos átomos. Tal comunicação acontece constantemente, e para os homens e animais é particularmente propensa no estado de sonho. A organização do mundo não existiria de outra forma, sob quaisquer termos. Basicamente, então, a vossa consciência e as vossas perceções operam mais rápido que a luz. Para esse caso, isto aplica-se, claro, a muitos sistemas de comunicação importantes dentro do próprio corpo, e à constante alteração do tecido celular e material genético que nunca seria percebido por meios físicos.

Para esse caso, a consciência que reconhecem e chamam de vossa é o resultado dessa capacidade mais rápida que a luz para a comunicação, que é um atributo natural e a principal fonte do vosso ser. A energia é constantemente enviada para o universo físico por meio de tais meios.

(22:10.) Dêem-nos um momento... Vejo que o nosso amigo andou sem ajuda. O impulso para fazê-lo, claro, está sempre presente. Ele está

começando a confiar na fonte do seu ser. Mudanças adicionais estão, de fato, a acontecer, como eu disse que aconteceriam. Há contato direto e instantâneo entre vós e a fonte do vosso ser. Existe uma relação íntima entre vós e aquela porção do universo que vos gerou — aquela partícula divina de consciência (suavemente, com diversão) que constantemente cresce no vosso ser, que cresce no que sois.

Deveriam entender que temos falado sobre o Plano físico e o Plano subjetivo. Jane sentiu, e vocês também até certo ponto, que era mais fácil experimentar a espontaneidade do Plano subjetivo no reino mental da imaginação — mas ambos sentiram que o corpo físico estava mais rigidamente ligado aos ditames do Plano físico, à causa e efeito. Nessa área, Jane achou difícil libertar-se.

Um pensamento, nesses termos agora, é tão físico quanto um pé — e um pé é tão místico quanto um pensamento. O corpo físico deve nascer e morrer. Dentro dessa experiência, no entanto, há plena liberdade, e independentemente de quaisquer ideias que Jane possa ter tido, o corpo pode corrigir-se num momento — independentemente de quanto tempo, nos vossos termos, tenha estado em dificuldade. É por isso que eu destaquei a importância do impulso, e da atividade do Plano subjetivo, pois aí não estão confinados à causa e efeito.

Jane está a progredir bem com a sua experiência psicológica, e isso está a permitir a libertação contínua do corpo.

Ele deveria ter um gosto de um nível mais elevado de consciência novamente, o que o eleva ainda mais fora da sequência de causa e efeito. Alguns sonhos que ele esqueceu já começaram a familiarizá-lo com novos desenvolvimentos. As mudanças nos padrões de sono também são benéficas, porque, sem saber, vocês automaticamente ajustam a vossa consciência ao momento do dia, relacionando-se com ele de uma certa forma, e o trabalho durante a noite oferece um padrão libertador, uma corrente alternada quase.

Terei mais a dizer, ampliando os conceitos de contrapartes, embora muito provavelmente de uma forma diferente do que poderiam supor.

Fim da sessão, a menos que tenham uma pergunta.

(Parei por um longo momento enquanto tentava recordar algumas perguntas que sabia que queria fazer, mas não consegui lembrar-me. Na verdade, Jane as tinha originado, e pedi-lhe que as escrevesse — o que nenhum de nós se lembrou de fazer. Muito frustrante.

("Acho que não." Finalmente, disse a Seth. "Tinha algumas em mente, mas não consigo lembrar-me delas.")

Uma boa noite e parabéns ao nosso amigo.

("Obrigado.")

(22:26. "Recebi informações tão boas através disso," disse Jane, "que pensei que a sessão tivesse durado muito mais — senti-me muito distante, como se estivesse a transcender o tempo, como se estivesse a sintonizar uma pepita de informação que parecia interminável. Foi uma sensação ótima....")

SESSÃO APAGADA

5 DE JULHO DE 1978

(Tínhamos duas perguntas para Seth, já que estamos a tentar habituar-nos a escrever as perguntas à medida que surgem: 1. Jane queria que Seth comentasse porque é que ele pega em algo que ela leu, reinterpretando-o à sua maneira ou levando-o mais além; a pergunta surgiu porque ele fez isso na segunda-feira, enquanto ela estava a ler o livro de Fred Hoyle, As Dez Faces do Universo; 2. Jane queria que Seth desse informações sobre o seu sonho "significativo" da manhã de sábado, 1 de julho. Ela não se lembrava de nenhum detalhe, mas falou sobre ele várias vezes; ela acha que teve algo a ver com saúde.)

Ora bem: Jane sente uma estranheza no ar esta noite. Vários projetos importantes estão a acontecer no Plano subjetivo, e Jane sente como se algumas dimensões no espaço-tempo estivessem distorcidas. O efeito dos eventos no Plano subjetivo é constante, mas há momentos nos vossos termos de aceleração particular, onde o "trabalho" feito lá parece estremecer as bordas da vossa realidade no Plano físico. Este é um desses momentos.

Isso é particularmente verdade em relação à condição física de Jane. O seu sonho informava-o disso, mas isso também significa que as condições mentais de limitação estão a ser libertadas o suficiente para que outras áreas da vossa experiência agora estejam prontas para se juntar de formas mais novas.

É muito difícil tentar explicar a natureza de qualquer evento, ou as maneiras pelas quais qualquer atitude mental específica pode liberar ou

inibir a expressão de uma dada série de eventos. As probabilidades não operam sozinhas, isoladas, mas principalmente em termos de aglomerações, de forma que, por exemplo, o semelhante atrai o semelhante.

Nos vossos casos, mudanças de atitude começaram a alterar o Plano subjetivo, de forma que uma esquina foi virada. Em outros termos, isso pode ser comparado à descoberta de um novo mundo ou terra que existia, claro, mas cuja existência era desconhecida. Ainda tem de ser explorado. Então, esses tipos de mudanças estão no ar, de forma que muitas das conexões que fizeram em várias áreas se juntarão de uma maneira diferente, mais benéfica e mais intencional.

A posição de Jane e a sua caminhada pareceram acontecer subitamente. O trabalho interior tinha estado a decorrer. Ele terá, claro, outras e mais extensas experiências dessas, mas no geral o trabalho mental está agora a começar a ser forte o suficiente no vosso plano, de forma que cada vez mais resultados, nos vossos termos, irão aparecer.

Jane tem lembrado da ideia de esforço, e isso é de extrema importância.

Essas mudanças alcançam automaticamente, novamente, e de forma totalmente sem esforço, aquelas outras áreas das vossas vidas, pois o medo não impede então os desenvolvimentos benéficos.

Tenho uma sugestão. Não pode prejudicar nenhum de vocês tentar, e é esta: tentem dar por garantido que as distrações têm um significado no Plano subjetivo que ainda não é óbvio no Plano físico. Muitas vezes, eventos que parecem distrações, irritantes, ou que acontecem fora de contexto, na verdade são partes de outros padrões, maiores, que fazem parte da atividade do Plano subjetivo. Dei-vos um exemplo que vocês entenderam claramente, quando falei sobre o indivíduo que queria apanhar um avião. Todos os seus planos falharam. Os seus esforços pareciam ser desafiados a cada passo. Ele foi atormentado por dificuldades. Perdeu o avião — o avião caiu.

Se soubesse mais tarde do destino do avião, pensaria “Que sorte a minha que os meus planos falharam.” Se nunca soubesse do acidente, poderia achar que estava simplesmente a ser atormentado por distrações, e que os seus esforços não conduziram a lado nenhum. A mesma coisa pode acontecer, no entanto, onde não há acidentes ou desastres envolvidos, e não há perigos implícitos, mas onde eventos que não se encaixam no vosso padrão implícito invadem-no.

Cada evento desses, novamente, está de facto ligado aos vossos próprios intentos gerais, e pode estar a trabalhar para eles, mas de uma forma que parece disruptiva. Um encontro, por exemplo, que é um incómodo hoje, pode de repente gerar uma nova perceção amanhã, ou aparecer no vosso trabalho de uma forma totalmente diferente, que não reconhecem, simplesmente porque não estão habituados a olhar para tais distrações sob essa luz criativa.

(22:14.) Os benefícios dessas distrações, de facto, eu admito, parecem bastante invisíveis para vocês, e nas vossas experiências conjuntas elas frequentemente aparecem simplesmente como incómodos. Portanto, raramente conseguem seguir através delas para conectar qualquer insight ou evento auspicioso com a "distração originadora". Posso comparar, honestamente, essas distrações com, digamos, o pensamento distrativo que pode afastá-los de um fio de pensamento familiar para outro novo território mental. Os elementos distrativos são, no entanto, exagerados devido aos vossos mal-entendidos conjuntos sobre o assunto. Os visitantes, por exemplo, não são numerosos. Em muitos casos, no entanto, o contato sozinho abre diferentes aspetos da vossa própria consciência em resposta. É quase como se conseguissem olhar para o nosso material do vosso ponto de vista, e ainda assim, a outros níveis, percebessem-no do ponto de vista dos vossos visitantes. Isso acrescenta à riqueza do material, pois trazem para as sessões não só a vossa própria experiência, mas a experiência sentida de outros.

Devem entender que não estou a dizer para não limitarem os visitantes. Estou a dizer que a criatividade muitas vezes se disfarça de disrupção — e a palavra é "disfarça".

Jane leu Hoyle, e Ed Young ligou (esta noite). Jane sentiu que a chamada foi disruptiva, embora goste do nosso amigo. A concentração de Jane, tão breve sobre o livro de Hoyle, foi captada por Ed Young, e a opinião de Jane sobre o mundo de Hoyle foi também captada por Ed Young, que tem a mesma opinião sobre o estabelecimento científico. Existem inúmeros pontos de organização, intenção e interesse que unem eventos. Muitos dos vossos eventos distrativos têm qualidades unificadoras que escapam à vossa atenção conjunta.

As ramificações da atividade do Plano subjetivo, claro, exigem uma grande reorientação da vossa parte, e necessitam de uma visão alterada dos eventos diários. Nessa visão, será visto que todos os eventos trabalham para

os vossos objetivos — quando percebem que o fazem. Caso contrário, encontram o antigo problema das contradições, e se acreditarem que as distrações são simplesmente isso — distrações — em competição com o vosso trabalho, então, certamente, elas parecerão estar na vossa experiência.

Com uma atitude alterada, no entanto, serão capazes de seguir as "transformações" dessas distrações — ou seja, poderão vislumbrar como essa distração termina nessa perceção, ou como aquela distração realmente iniciou um evento benéfico, quando no passado tudo parecia não relacionado. Os eventos se encaixam uns nos outros. Eles são compostos por uma espessura psicológica.

(22:30) Espero dar-vos mais sessões sobre a natureza dos eventos, num pacote, por assim dizer, embora Jane tenha de estar no seu melhor, pois os conceitos são tão difíceis de expressar verbalmente.

Dêem-nos um momento... O simples evento de Jane ler o livro de Hoyle: Jane começou a ler certas ideias com as quais ele ainda não está conscientemente familiarizado. No entanto, algumas dessas ideias foram captadas na Califórnia. A minha última sessão foi de certa forma — de certa forma — o resultado da decisão relutante de Jane de "tirar um tempo para ler o livro." Isso chamou a sua atenção. Estou ciente das suas ideias emocionais, claro, e em um grau importante, estou livre dos seus preconceitos, mas mais do que isso, em certos termos, a minha consciência não está limitada, de modo que posso tirar da compreensão de Jane a sua boa compreensão de onde a ciência está, e então dizer-vos para onde uma ciência iluminada poderia ir.

Mais importante, posso dizer-vos que os átomos, por exemplo, são principalmente consciência. Os objetos são o resultado de uma perceção especializada. Posso perceber os vossos objetos como objetos, ou não — mas a verdadeira natureza da realidade deve vir de um estudo da consciência.

Fim da sessão, a menos que tenham perguntas.

("Acho que não.")

E eu tenho planos próprios — ao longo dos anos (sussurrando) — para que todo o material seja produzido, que será de maior benefício — com a vossa ajuda voluntária. Uma boa noite.

("Obrigado. O mesmo para ti.")

(22:40) (Imagino que o Seth tenha feito a sua última observação porque Jane e eu estávamos a especular sobre o destino do material após a nossa morte — a conseguir um executor literário, etc.)

SESSÃO APAGADA
12 DE JULHO DE 1978

(Não houve sessão na segunda-feira à noite, pois Jane estava a desfrutar de um relaxamento muito benéfico.

(Na quarta-feira passada, 5 de julho, enviámos Emir para Eleanor Friede, na Delacorte. Esta manhã, Eleanor ligou para Jane para dizer que "adorou" e fez a Jane uma oferta firme para a publicação. Jane aceitou a oferta. Eleanor irá ligar novamente na sexta-feira depois de consultar o gerente de produção sobre custos, etc., mas, entretanto, está a preparar os contratos. O gerente de produção tem o manuscrito com ele em Albany, Nova Iorque.

(Aproximadamente na mesma altura em que Emir foi enviado, Jane enviou a Richard Bach "um poema louco" que tinha escrito uns dias antes. No domingo, Richard ligou-nos de Nevada ou Califórnia. Ele deu a Jane a excelente notícia de que, onde quer que fosse, os livros de Seth eram conhecidos, e que Jane estava realmente a mudar a nossa sociedade através do seu trabalho. Este tipo de notícias sempre nos surpreende, imagino, porque devemos ser mais isolados do que pensamos; além disso, as vendas não são assim tão boas, por isso fico sempre a questionar com base no quê a pessoa faz tais declarações. Mas a mensagem de Dick foi, certamente, uma muito encorajante, e uma que eu diria que Jane pode realmente usar de forma eficaz.

(Certamente, o caso Richard Bach-Eleanor Friede está a reativar uma probabilidade que estava disponível, claro — ou poder-se-ia dizer que Jane decidiu tirar do Plano subjetivo certos elementos para trabalhar no Plano físico. Interessante ver o que acontece.

(Tinha três perguntas para Seth. 1: O peso de Jane, que percebi recentemente, tinha caído sem que eu o tivesse notado. A recente observação de Seth, de que ela estava começando a ganhar peso novamente, alertou-me para isso, embora eu tivesse notado nas últimas semanas que Jane estava muito magra — quando a ajudava a colocar uma camisa, tomar banho, etc. 2: O que está a acontecer em geral com ela,

fisicamente, ou como Ruburt disse: "Por que é que está a levar tanto tempo para a sua recuperação?" 3. Pelo menos algumas palavras de Seth em relação ao Emir em geral.)

Ora bem: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

O impulso de Jane para tirar *Emir* de Prentice — o seu impulso para ligar aos outros, a sua chamada para Eleanor — todos esses eventos representam uma mudança de humor, e decisões internas das quais Jane ainda não está ciente.

Ele está a sair de uma casa. Já não está no centro morto, a perguntar-se que tipo de tratamento poderia receber numa outra casa — e assim ele está a mover-se a níveis psicológicos importantes. Estava disposto a arriscar, por isso não estava tão determinado a garantir a segurança acima de tudo. Ele permitiu que o impulso surgisse inicialmente, e então permitiu-se agir sobre ele, de certa forma "lançando a cautela ao vento." Ou seja, ele não iria permitir que *Emir* fosse cortado ao meio, ponto final, mesmo que significasse, como ele esperava que não fosse, que teria de enviá-lo para muitos outros lugares.

O impulso permitiu que o Plano subjetivo operasse, atraindo novas probabilidades. Elas não são probabilidades "antigas". Nenhuma probabilidade é antiga. Não importa quão longe no passado elas possam parecer ir, elas surgem de forma nova e fresca no ponto de ativação. Para Jane, de certa forma, foi uma expressão de ousadia, parcialmente o resultado das vossas sugestões, e o seu crescente entendimento de que ele tinha-se tornado não demasiado espontâneo, mas demasiado conservador. As nossas sessões também ajudaram.

Ninguém na sua infância, nos seus 20 anos, ou no vosso relacionamento inicial, lhe avisou que ele poderia tornar-se demasiado conservador. Certamente não parecia que ele estava a ser excessivamente cauteloso em qualquer sentido, e ainda assim, quando a sua sexualidade era talvez mais notável, ele fez questão de se envolver com um homem, Walt, que não podia tirar proveito disso — um passo muito cauteloso, apesar de todos os seus tons não convencionais.

As pessoas esperam um comportamento convencional, então a sua espontaneidade era então mais aparente, e muitas vezes desaprovada. O comportamento conservador que, por exemplo, o manteve virgem até os

seus 20 e poucos anos, nunca foi compreendido pelos outros — ninguém, por exemplo, teria pensado que ele fosse virgem naquela altura.

O desejo de escrever não era conservador, mas de muitas formas a sua atitude em relação a isso tornou-se. A sua atitude em relação ao seu editor tem sido amplamente a mesma. Jane certamente não é considerado conservador, e ainda assim, uma necessidade de segurança e proteção certamente adicionou uma mão excessivamente pesada na sua abordagem à vida — particularmente, claro, onde o mundo está envolvido.

Assim, o caso com Eleanor é significativo, particularmente porque o livro teve a publicação garantida com a Prentice. Ele tem estado preocupado com *Emir*.

Fisicamente, a situação é a seguinte: as áreas vitais da cabeça estão agora amplamente a ser concentradas com atividades de cura. Essa atividade é levada para baixo pelo corpo, mudando suavemente a área das costelas, ombros, braços e mãos. O maior trabalho agora está concentrado nessas áreas.

Os períodos de dor — e Jane deve lembrar-se disso novamente — são de menor intensidade e duração. As pernas, em contraste, estão em descanso, pois uma atividade mais tranquila está a ocorrer lá agora, à medida que os tornozelos começam, muito suavemente, a recuperar maior mobilidade. A parte superior do corpo e a sua postura são extremamente importantes na sua caminhada, e novamente, em geral — em geral — a parte superior ou inferior do corpo tem maior atividade na cura em um dado momento, enquanto a outra parte está relativamente em descanso.

(21:49.) Existem períodos diferentes em que ele de repente sentirá vontade de andar sem apoio, e o fará, e muito mais facilmente do que antes. Os seus impulsos dir-lhe-ão quando. Entre esses momentos, o processo de cura ainda continua, mas o estágio geral de desenvolvimento pode não ser tal que permita o tipo de postura geral necessária para andar sem apoio.

A questão principal é, novamente, manter a confiança nos processos do corpo, e na sua intenção de curar, e na sua capacidade de o fazer. É natural em vossas posições ficarem desanimados de vez em quando, como Ruburt, em particular, faz. Quando ele sente que está geralmente em tal estado de espírito durante um ou dois dias, ele deve definitivamente falar-vos sobre isso. Ele raramente está, no entanto, em tal estado de espírito por um período de tempo, pois cada dia agora traz alguns sentimentos definitivos de libertação para o seu corpo.

Só quando um período particular de dor o incomoda (como agora) é que ele cai na tentação, e mesmo assim ele geralmente consegue apanhar-se. A mudança no ponto de poder também é altamente significativa, pois ele está a fazê-lo agora com um bom senso de movimento e imaginação, e sem quaisquer sentimentos de contradição.

Disse-vos que ele estava começando a ganhar peso, e assim está. Isso não significa que ele não possa ganhar mais. A área das costas, em particular, está um pouco mais visível, pois os músculos estão começando a trabalhar mais. A circulação melhorou — veias e assim por diante são mais visíveis — mas ele começou a ganhar peso porque, mesmo na cadeira, ele move mais as pernas, o que aumentou o seu apetite.

O corpo ganhará peso naturalmente à medida que ele for capaz de suportar mais peso. Algum exercício adicional dos braços, por exemplo, também ajudará, pois os músculos simplesmente exigem mais comida.

(21:59.) Dêem-nos um momento.... O ponto mais importante é cultivar a vossa fé no Plano subjetivo, e para Jane perceber que os sentimentos de libertação no seu corpo significam o fato de que o seu corpo está, de fato, a libertar-se.

Eu sei que é muito difícil não questionar quanto tempo mais, ou quando a cura será observável o suficiente para que não haja dúvida do seu resultado mais positivo. A resposta depende de vocês. A fé de que o resultado está assegurado traze-lo-á. Sei, novamente, que isso é pedir muito de vocês — mas se continuarem mesmo como estão, pode e deve haver algumas provas muito definitivas e tangíveis.

A libertação de um músculo no pescoço, a libertação desses músculos acima dos olhos de Jane *(gesticulando)* — essas também são "provas" observáveis — mas apenas se as aceitarem como tal.

Alguma excelente cura aconteceu na segunda-feira à noite, e Jane estava certo em relaxar. Essa cura está a tornar possíveis algumas outras melhorias que ainda não apareceram. Novamente, o foco deve estar na autoapreciação e aceitação para ambos.

A decisão de Eleanor, tomada na área do trabalho, também ativa elementos de cura fisicamente importantes no que diz respeito à saúde de Jane. É quase como se tocassem um sino no Plano subjetivo, e três ou quatro outros também começassem a tocar.

No que diz respeito à questão do peso. A atitude mental de Jane é altamente importante, e as sugestões que estão a dar estão a ajudar. Quando

relaxam no momento, quando não se preocupam, não usam energia desnecessariamente. A preocupação e a ansiedade frequentemente mantiveram o peso de Jane baixo. Relaxar no momento e aproveitar as belezas do dia, como sugerido, é vital nesse sentido.

Além de escrever os seus sentimentos, pelo menos durante algum tempo, deixem Jane fazer uma lista todos os dias das boas coisas que aconteceram, ou da parte do dia que ele mais desfrutou. Peçam-lhe para ver quantas dessas coisas ele pode notar, e isso ajudará automaticamente a focar a sua atenção de formas benéficas. Não faria mal revisar as notas de Jane uma vez por semana juntos.

Exceto pelas limitações físicas óbvias, Jane está saudável, no entanto — com ossos pequenos — ele deveria ser, por exemplo, magro. E embora ele possa realmente usar mais peso, a vossa ideia cultural de peso ideal é um pouco exagerada. Então lembrem-se disso também.

O Dick Bach tem razão: vocês estão a afetar os vossos tempos muito mais do que pensam — senão, como poderiam ser tão imitados, ou como poderiam existir tantos Seths fabricados instantaneamente? Parece que eu apareço como um gênio saindo de cada tabuleiro de Ouija. A qualidade de tal material deveria mostrar a Jane, por contraste, a extensão das suas capacidades, e ele não deveria se preocupar com tais questões, quanto a se preocupar com elas. Elas caem por terra porque não têm força para sobreviver.

(22:15.) Pode ser que eu tenha algumas surpresas para Jane, e, entretanto, encerro a sessão, tendo, acredito, coberto as vossas perguntas.

(O Seth, acima, referiu-se a um manuscrito que recebemos hoje, no qual os co-autores afirmaram que Seth faria a introdução, e assim por diante. O livro também continha muito material de Sumari e de orador.

("Tenho outra pergunta," disse a Seth antes que ele pudesse dizer boa noite. "É sobre o meu sonho na manhã de domingo, quando estava a escalar o campanário da igreja, que se estendia muito acima de mim, até ao céu. Só que eu não consegui fazer isso e desci.")

O sonho é autoexplicativo. Tu representaste a ti próprio, e ainda assim, representaste também a tua ideia da espécie na sua relação com a aquisição de qualquer conhecimento supremo. Por uma coisa, o sonho representou, claro, uma atitude, de que a verdade era algo à parte do homem, a ser adquirida, com esperança, e definitivamente envolvendo uma ascensão.

O simbolismo da igreja também era óbvio, mas a situação em si existe num âmbito intelectual. As verdades intelectualmente conhecidas são o objetivo — verdades quase como um produto exótico a ser alcançado pelo homem, enquanto o homem procura na ciência ou religião as respostas últimas.

Tal busca, de fato, parece quase impossível. No âmbito do sonho, então, tu e a humanidade aparentemente não poderiam ter sucesso. A verdade não existe na vertical. Nenhuma estrutura particular de conhecimento pode levar-te até ela. Isso não significa que a verdade seja inacessível. Simplesmente significa que ela não está estruturada da maneira usual — e até significa que, no Plano físico, não pode ser provada — pois o que pode ser provado no Plano físico deve sempre ser relativo.

De uma maneira estranha, o processo do sonho no qual o teu sonho ocorreu foi a verdade. A energia criativa que formou o sonho foi a verdade — embora a atitude questionadora que tiveste no sonho de si mesma fizesse com que a verdade parecesse sempre inacessível.

(Com entusiasmo:) Fim da sessão — a menos que tenhas outra pergunta.

("Não. Isso foi muito bom.")

Então, desejo-vos uma boa noite com carinho. Foi muito bom — foi o teu sonho.

("Tudo bem. Muito obrigada.")

(22:28.)

SESSÃO APAGADA

17 DE JULHO DE 1978

(Hoje, a Jane soube por Tam que a Prentice-Hall assinou um contrato com um editor holandês para uma tradução de Seth Fala para essa língua. A notícia foi uma completa surpresa para nós. Devido a problemas com o papel, custos, etc., a edição será em dois volumes, e há um limite de dois anos. Tam disse a Jane que, a nosso pedido, ele verificou com John Nelson, que por sua vez verificou o contrato com o editor suíço, no sentido de que a tradução alemã de Seth Fala definitivamente não será cortada, como aquele editor queria fazer há alguns anos. Portanto, as duas edições estrangeiras desse livro são, sem dúvida, uma boa notícia — o tipo de

notícia que Seth quer que Jane liste diariamente, como sugeriu. Mas a língua holandesa? Isso nunca nos ocorreu remotamente.)

(Hoje mencionei a Jane que gostaria que Seth discutisse quaisquer crenças que ela ainda pudesse ter, que possam reforçar sentimentos de que ainda não seria seguro recuperar totalmente. Abandonámos o uso do pêndulo para verificar tais coisas, e eu queria saber o que poderia estar a operar para retardar a recuperação de Jane — que, afinal, ainda está a progredir — ou talvez adiá-la indefinidamente. Jane concordou. Na noite passada, na cama, ela estava muito dolorida e desconfortável na cabeça, pescoço, mandíbula e ombros, especialmente — tanto que ela dormiu até tarde esta manhã, quando finalmente conseguiu dormir depois das 7h. No entanto, ela se sentiu melhor à medida que o dia avançava, o que parece confirmar a afirmação de Seth de que seus períodos de desconforto agudo estão muito mais curtos agora, e não tão intensos. Um bom sinal, claro, e um do qual estamos bem cientes.)

(Eu não tinha lido o jornal local de hoje até que tive um minuto para dar uma olhada enquanto esperávamos que a sessão começasse. No entanto, Jane já o tinha lido, mas perdeu o artigo que eu chamei sua atenção. Ele está anexado a esta sessão como página 302 e descreve o que parece ser, em termos comuns, uma história sem sentido e horrível: um motorista de 20 anos, embriagado, colidiu de frente com outro carro, matando duas pessoas, o pai e uma tia, e colocando os outros cinco passageiros, todos membros da mesma família, no hospital. Como o artigo está anexado, podemos dispensar os detalhes aqui.

A Jane e eu conversamos sobre os sentimentos de culpa e culpa que são destinados a rodear os sobreviventes pelo resto de suas vidas, particularmente os filhos adolescentes e o motorista bêbado. Parecia que eles carregariam um peso pesado por talvez meia centena de anos, por exemplo. Por minha parte, embora eu acredite na afirmação de Seth de que, basicamente, não há acidentes, ainda fiquei dividido entre entender esse princípio e o desgosto de saber que um jovem bêbado poderia causar tal destruição em uma família aparentemente inocente de sete pessoas. Eu não sabia se deveria tentar perdoá-lo ou exigir prisão perpétua, por exemplo. Em suma, achei extremamente injusto que a causa do acidente ainda estivesse viva — embora hospitalizada — enquanto duas vítimas "inocentes" estavam mortas, com toda a família danificada irreparavelmente, para sempre. Isso parecia ser demais para suportar, e

bastante inexplicável em termos de mente consciente comum. Eu pensei que seria um exemplo clássico que poderia ser explicado nos termos de Seth — o tipo de nova informação que pelo menos poderia tentar dar sentido a tais acontecimentos aparentemente aleatórios que vemos como tão trágicos. Nesse sentido, então, a minha discussão sobre o evento tocou nos princípios básicos do material de Seth.)

(No entanto, nenhum de nós tinha a menor ideia de que Seth usaria a descrição — que Jane não tinha lido, não se esqueçam — como o tema para a sua primeira entrega esta noite. Eu diria que ele fez um excelente trabalho nisso. E o seu trabalho, por sua vez, levou-me àquilo que considero uma ideia excecional para um livro, que descreverei no primeiro intervalo.)

Ora bem: não existem acidentes.

Vocês formam a vossa própria realidade ou não o fazem, então vejamos a vossa história no jornal.

Primeiro, algumas preliminares necessárias com as quais vocês estão familiarizados. De certa forma, a vossa mente consciente, como a pensam, é uma convenção psicológica. Nesse sentido, a vossa sociedade, a vossa civilização, a vossa maneira de olhar para a realidade — tudo isso, nesse nível, também representa comportamentos altamente convencionados e respostas aprendidas.

Vocês organizam a experiência em certos padrões altamente ritualizados. A vossa mente consciente percebe esses padrões claramente, enquanto fingem que essa versão oficial é tudo o que existe. A vossa mente consciente, geralmente falando, interpreta a realidade de acordo com as vossas crenças privadas e as de vossa civilização. Enquanto a civilização mantiver certas crenças, então os eventos devem ser percebidos de forma complementar.

Por exemplo: quando acreditam que o universo em si é sem sentido, e o resultado acidental do acaso, então, claro, também devem acreditar em acidentes de automóvel, e em todos os tipos de encontros aleatórios com o destino.

Enquanto acreditarem que a morte representa o fim da consciência pessoal, então a morte deve, de fato, parecer a maior tragédia ou rendição. Enquanto acreditarem nas ideias convencionais de causa e efeito, e não conseguirem descobrir nenhuma em um caso específico, então esse evento

certamente parecerá sem sentido — talvez cruel, e certamente o resultado de um comportamento acidental no qual toda boa intenção desapareceu.

Em termos maiores, muito maiores, todos os eventos são criativos. A vida física é um evento fantástico, no qual todos os tipos de preferências, sentimentos, crenças, desejos e experiências são possíveis — dentro, claro, do nível físico.

Mencionei antes que algumas pessoas procuram desportos emocionantes e perigosos, vivendo de forma bem intencional na linha da morte, e escolhendo saborear a vida temperada exoticamente pela constante chuva de cinzas. Outros poderiam dizer que tal comportamento é neurótico, mas em termos maiores tal frase é sem sentido. Da mesma forma, no entanto, algumas pessoas vivem as suas vidas de modo que a sua luz seja experienciada em contraste com a morte de uma maneira diferente — de forma que as experiências do resto dos anos sejam temperadas por aquele sabor mais cedo da morte.

No caso da vossa história de jornal, os mesmos tipos de eventos aconteceram várias vezes de várias maneiras para todas as pessoas envolvidas. A níveis inconscientes, os resultados eram conhecidos, e o aparente acidente foi um evento planeado — uma peça pronta para acontecer quando todas as partes envolvidas encontraram as circunstâncias adequadas.

O pai *(um tal Sr. Moore, morto aos 47 anos)* teve outras dificuldades. Ele não queria morrer de uma doença prolongada. Sentia-se preso. Queria deixar a sua esposa *(que tem 49 anos)* e ainda assim não conseguiu fazê-lo. A mulher mais velha *(uma tia, morta aos 77 anos)* também queria uma morte rápida. No entanto, a esposa, também inconscientemente ciente dos eventos, acabaria por partilhar deles.

As crianças também estavam, obviamente, envolvidas, e o acidente dar-lhes-ia uma nova chance de vida, pois haviam sentido um sentimento geral de desespero que estava no centro da família, por assim dizer. Relativamente, elas tinham-se tornado espiritualmente desanimadas. À sua maneira, sentiam que talvez a vida não tivesse sentido. Levadas tão perto da morte, a sua própria força juvenil ressurgiu, e, embora a tragédia as assombre, ainda assim se perguntarão por que foram poupadas — e, portanto, procurarão o sentido da sua existência.

(21:49.) De certa forma, sentir-se-ão especiais — salvas das "garras da morte." De uma maneira que parece estranha, elas experimentarão um

novo sentido de sua própria validade, pois se foram salvas da morte, então algo — se não os destinos — deve tê-las considerado dignas. Isso não significa que não se sentirão culpadas também pela sua boa sorte, mas significa que as suas vidas terão, para elas, um brilho especial e um contraste, à luz do qual experimentarão todos os outros eventos dos seus anos.

O "carro vítima" — ou melhor, os seus habitantes, e o motorista do "carro assassino" igualmente haviam buscado probabilidades, procurando circunstâncias que de fato ocorreriam. As crianças não deveriam ser mortas, por exemplo, e em alguns encontros passados, as suas mortes teriam estado envolvidas.

O pai, de muitas maneiras, queria salvar as aparências, de modo que a sua morte deveria de fato parecer um acidente, e o resultado da culpa de outra pessoa além da sua. Ele não queria viver até a velhice — mas mais do que isso, a vida havia perdido seu sabor para ele. Ele gerou os seus filhos, amou-os o melhor que pôde, fez o seu trabalho — mas não havia uma vida contemplativa à qual olhar adiante, não havia amor maior do que o que ele tinha com sua esposa — e aquele amor, embora convencionalmente sólido o suficiente, não o satisfazia.

Ele procurava alguém como o jovem rapaz, alguém cujas ações resultariam na sua morte, mas em uma morte sem malícia, uma morte que serviria, de certa forma, a um propósito importante. Pois o “acidente” salvou a vida do jovem, e esse foi o último presente do nosso pai para o mundo. O rapaz estava inclinado ao suicídio. Ele não teria levado ninguém consigo. Queria morrer, mas também de uma forma indireta, pois não poderia conscientemente disparar contra si mesmo, enquanto poderia matar-se em um evento que parecesse acidental.

O rapaz estava cheio de culpa, mas uma culpa que não tinha nome, nem rótulo — uma culpa psicológica que resultou da sua criação, e que talvez envolvesse a existência de um irmão. Sentia-se inferior a um grau às vezes aterrador.

Ele quase se matou antes da mesma forma, e também quando não estava bebendo. O acidente dá-lhe um evento específico sobre o qual pôr sua culpa, mas, ao chegar tão perto da morte, seus próprios instintos pela vida foram reavivados, de modo que ele recebeu, literalmente, uma segunda chance.

(22:11.) Agora, todos esses motivos e sentimentos eram bem conhecidos pelos participantes. Isso não significa que eles surgissem frequentemente para a mente consciente convencional, mas mesmo assim havia pensamentos bastante frequentes, por exemplo: O que acontecerá se eu bater em outro carro enquanto estou a conduzir? Ou como posso sair dessa situação — por parte do pai — enquanto ainda salvo a face? Como posso morrer sem me tornar doente, o que abomino, ou sem que a minha morte seja rotulada de suicídio antes dos meus filhos?

A mente consciente convencional finge, e finge bem. Ela finge que acidentes são possíveis, que a morte é um fim, e tenta ignorar todos os grandes fios de sentimento e intenção que não se encaixam nessa imagem. É um jogo de esconde-esconde, pois emocionalmente todos os participantes naquele "acidente" estavam cientes do evento que se aproximava, e no último momento poderia ter sido evitado.

Não há nada na natureza humana que faça tal comportamento essencial. Uma verdadeira exploração realista da natureza da experiência estudaria automaticamente esse tipo de inter-relação emocional, mas enquanto a vossa sociedade delineia as partículas internas da matéria, ela evita as "partículas" psicológicas internas que formam as experiências mais íntimas das vossas vidas.

(Divertido ☺ É um bom acidente que tenham lido o artigo. Façam a pausa.

("Obrigado.")

A Jane fez uma entrega rápida e certeira durante toda a sessão, o material foi inesperado, mas excelente. Seria muito interessante, disse a Jane, se eventualmente conseguirmos verificar parte do material de Seth sobre os membros sobreviventes da família discutida esta noite — depois que as feridas estivessem curadas, e desde que algum deles estivesse disposto a falar sobre o que aconteceu. Pessoalmente, eu não tentaria isso por receio de ser invasivo, nem acho que Jane o faria.

(A nossa conversa sobre isso durante o intervalo levou-me a uma ideia que considero excecional para um livro — uma feita até em termos convencionais. Seria o autor a conduzir uma pesquisa com os membros sobreviventes de famílias envolvidas em tais acidentes, para estudar os efeitos pós-trauma, ver quais mudanças a tragédia trouxe para as suas vidas, hábitos, formas de pensar e olhar para a vida — em suma, o estudo detalhado de cada caso familiar constituiria uma exploração íntima e

profunda dos efeitos complicados resultantes daquele único evento trágico.)

(Disse a Jane que quanto mais longe o autor pudesse ir nos seus estudos, melhor, para ter mais espaço para estudo em relação aos anos que passaram — digamos que ele entrevistasse um homem de 40 anos cujo pai tivesse sido morto quando o rapaz tinha 19. A ideia, na verdade, incorpora várias ideias, ou livros. Um estudo detalhado de um grande grupo familiar tão envolvido em uma tragédia poderia facilmente ocupar um livro inteiro. Outra abordagem seria metade e metade: primeiro, a história da família em termos convencionais; depois, essa mesma história familiar estudada com as ideias de Seth em mente. Os insights que poderiam resultar, Jane e eu concordamos, poderiam ter excelentes implicações psicológicas e sociais para o entendimento de tais acidentes aparentemente sem sentido. Acho que os insights de Seth sobre o acidente discutido esta noite são um bom exemplo, e muito mais penetrantes do que poderiam ser alcançados em termos convencionais.)

(Portanto, senti um grande arrependimento, na verdade, de que a ideia, uma das melhores que já tive, provavelmente nunca será usada. Nem Jane nem eu temos o temperamento para isso, nem mesmo o tempo, se realmente quisermos fazê-lo. Poderia ser desenvolvido como um romance. Conversámos sobre as dificuldades que poderiam estar envolvidas em conseguir que membros da família falassem abertamente com estranhos sobre o que lhes aconteceu. Alguns achávamos que ficariam felizes em fazê-lo, outros, com certeza, se recusariam veementemente. Além disso, como se explicaria a uma família que, com as ideias de Seth em mente, certos outros membros da família tinham escolhido ou planejado suas mortes? Não seria nada fácil de fazer, a não ser que muito tempo estivesse disponível, e talvez uma disposição excecional para aprender por parte dessas famílias. Imagino que parte de qualquer pesquisa desse tipo também poderia entrar na recusa de certas famílias em revisar o que lhes aconteceu à luz das ideias de Seth.)

(Jane queria algum material sobre si mesma para o restante da sessão, de acordo com meus comentários registrados no início desta sessão. Retorno às 22:35.)

Um pequeno ponto que queria mencionar: temos usado as noites de segunda-feira para um certo tipo de processo de cura, razão pela qual, às vezes, não há sessões nessa noite.

A propósito dos teus comentários: deves fazer o teu trabalho, como usaste o termo, primeiro de tudo porque ambos querem fazê-lo. Como sabem, de certa forma, estão apelando a porções das mentes das pessoas que existem "abaixo" da versão convencionada da consciência que elas tomam como garantida. As palavras são percebidas conscientemente, mas os conceitos vão diretamente contra muitas crenças habituais — não apenas as científicas, mas também as crenças que sustentam o estabelecimento aceito do mundo.

Os livros alcançam pessoas em muitos campos de atividade, e tocam uma forte corda. Começam a tocar novas notas de consciência que mudam a realidade de dentro para fora.

O nosso trabalho, nesses termos, pode ter se transformado em uma carreira, mas não uma carreira que possas equiparar com as outras. Estão a escrever novas regras. Não são bons advogados, ou médicos, ou o que quer que seja. De maneira intencional, enquanto falam para o seu tempo, falam para além do seu tempo e para o futuro. Em vez de filhos, enviam ideias para o futuro.

Ambos decidiram — e insistiram — em adicionar essa intemporalidade às suas vidas. Evitaram outras raízes que poderiam permitir-lhes encaixar-se nos tempos de uma forma mais fácil, pois essas mesmas raízes ligariam a sua imaginação e as suas ideias aos tempos, embora de maneira invisível.

Há muitas novas afiliações que irão se desenvolver no futuro, novos campos de atividade. É muito mais importante que a psicologia entenda o nosso trabalho, por exemplo, do que os físicos atuais o façam.

Quero dar uma sessão bastante completa na quarta-feira sobre as suas circunstâncias atuais, e a condição de Jane, então farei isso então. No entanto, sugeriria que começassem novamente a fazer a biblioteca juntos por alguns minutos todos os dias. Discutirei suas atitudes na quarta-feira, em conjunto, e farei os pontos que serão benéficos atualmente.

A vossa discussão durante o intervalo foi benéfica — ambos expressaram sentimentos e medos. Medos não devem ser concentrados, nem raiva, mas devem ser expressos. Não se tem dado atenção suficiente por parte de Jane aos seus sentimentos nos seus registros diários.

Irei falar sobre tudo isso, no entanto, e por agora direi apenas que as melhorias continuam, e que a sua confiança nelas é fundamental. Discutirei tudo isso em detalhes.

A ideia do concurso de sonhos é excelente. Desejo-vos uma boa noite, a menos que tenham perguntas.

("Não. Acho que não. Obrigado.")

(22:51) — Durante o intervalo, também expressamos os nossos medos sobre o progresso de Jane, além de falar sobre a ideia do livro. Jane estava especialmente preocupada que toda vez que ela melhorava, ela retrocederia porque tocava em certos medos ocultos que adotara como proteção contra o mundo. Acrescentei à discussão observando que eu estava profundamente preocupado que ela tivesse reforçado suas próprias dúvidas internas através do que eu disse sobre o mundo ao longo dos anos. Uma espécie de ideia de círculo vicioso.

Durante o intervalo, eu também disse a Jane que frequentemente me encontrava a refletir sobre a receção do material de Seth pelo mundo em geral, e pela ciência em particular. Isso até apareceu em um dos meus sonhos. O concurso de sonhos simplesmente representou ver quem de nós conseguiria lembrar o maior número de sonhos dentro de uma semana. Eu venci por um sonho, de acordo com Jane.

(Até o final da semana passada, Jane recebeu a primeira cópia do seu livro sobre William James, e ao meio-dia recebemos as 11 cópias adicionais que nos eram devidas pela Prentice.)

SESSÃO APAGADA

19 DE JULHO DE 1978

Ora bem: algumas observações antes de começar com Jane.

Queria ter apontado na nossa última sessão as várias maneiras pelas quais as nossas sessões estão relacionadas com os eventos do mundo. As sessões são inicialmente mentais, e ainda assim muitas delas resultam, claro, em livros, que são lidos por outros.

Escreveste recentemente que, de alguma forma, a tua realidade diária estava a ser alterada pela recordação dos teus sonhos — um ponto excelente. Talvez essa ideia possa dar-te alguma visão sobre as maneiras pelas quais os eventos diários da vida dos teus leitores são alterados como resultado das nossas sessões. Eles veem o mundo de forma diferente, e de uma maneira ou de outra comunicam essa diferença a amigos e associados. Esse é um tipo de evento qualitativo que, à sua maneira, não pode ser

julgado ou verificado, e apresenta um certo tipo de evidência emocional — um conhecimento vivo — que é transmitido aos outros, e é, à sua maneira, mais valioso do que qualquer tratado científico que possa validar o nosso trabalho.

Se muitas das tuas cartas vêm de pessoas em necessidade, isso também mostra que pessoas que estavam anteriormente em desespero por não encontrar métodos para se ajudarem agora querem toda a informação que podem obter. Muitas vezes o contato é realmente suficiente, e a resposta, seja qual for, assegura-lhes que alguém, em algum lugar, está tentando operar dentro de um círculo de conhecimento e sanidade.

(21:35) Agora: a principal questão com Jane é o fortalecimento da autoconfiança. Isso é de extrema importância, e pode ser feito seguindo os preceitos que mencionei. Os impulsos devem ser reconhecidos, e de acordo com a sua natureza, agir sobre eles — ou não — mas expressá-los.

Os impulsos levarão automaticamente Jane a uma maior compreensão de si mesmo, e cada um, à sua maneira, será um sinal para agir ou não agir a partir do Plano subjetivo — tudo dentro de um padrão maior que busca a plena recuperação física de Jane e o cumprimento das suas habilidades.

O reconhecimento de tais impulsos no procedimento dado ajudará automaticamente a construir a autoconfiança de Jane, e é uma boa ideia para ele anotar esses impulsos, pois, mais tarde, em certas ocasiões, ele será capaz de ver como tal ou tal impulso, seguido por si mesmo, o levou a tal ou tal evento benéfico — um evento que naquele momento estava completamente invisível ou imprevisto.

Outra maneira importante de construir sua confiança é a seguinte — e, entre parênteses, (já dei este material antes, mas estou organizando-o para o seu uso atual). A segunda maneira, então, é para Jane se concentrar nas melhorias que ele percebe diariamente, seja no desempenho, ou nas sensações de facilidade, libertação ou alívio. Pois nenhum dia passa sem algumas dessas melhorias.

Em terceiro lugar, ele começou recentemente a perceber como isso é feito, e isso é lembrar-se do esforço misterioso e sem esforço por trás da sua vida, para que não tente demais. Esse tentar demais tem-lhe causado algum desconforto.

O próximo passo é tentar de forma definitiva, novamente, viver no presente, ou pelo menos viver um dia de cada vez. Isso é de extrema importância neste estágio.

Todas essas ideias podem ser muito bem utilizadas agora. No entanto, junto com elas, novamente, Jane deve lembrar-se das qualidades brincalhonas e espontâneas do eu criativo. Preparar *Oversoul Seven* dá-lhe um bom ponto de concentração, mas além disso ele deve permitir-se o lazer e o prazer de brincar com conceitos, com poesia, e até com pintura. Sugeriu-se que façam a biblioteca juntos novamente por esse motivo — e o concurso de sonhos é bom por esse motivo.

As tuas ideias (sobre ver pessoas), mencionadas mais cedo, devem definitivamente ser postas em prática — ou seja, ambos precisam de alguma comunicação pessoal com os outros. Distrações planejadas *(com diversão),* de curta duração, mas mais numerosas do que o vosso hábito atual permite. O vosso trabalho até exige essa troca com os outros. Apenas os vossos hábitos e atitudes impediram isso, mas a ideia deve ser posta em prática de forma prática.

As ideias que acabei de dar ajudarão Ruburt a construir a autoconfiança, e em grande parte é isso que o está a segurar agora. O corpo está respondendo, e a sua confiança está crescendo, mas ela deve ser construída consideravelmente.

A tua própria atitude tem sido altamente benéfica, e ajudou-o em inúmeras ocasiões. Ele gosta quando brincas com ideias, e isso também estimula a sua própria atividade. Muitas pessoas não confiam em si mesmas, claro. Quando estás a construir autoconfiança, e o teu corpo está de alguma forma prejudicado, então estás a aprender a fazer algo que não fizeste quando o teu corpo estava funcionando perfeitamente.

As sugestões são benéficas. Deves discutir quaisquer questões diárias que pareçam problemáticas quando ocorrerem, ou verificá-las com o pêndulo — uma ou outra. A construção de confiança, no entanto, automaticamente acelerará as melhorias de Jane, minimizará o seu desconforto e, assim, aumentará a sua confiança e desempenho. Ele também deve ler as últimas sessões nossas, e listei as minhas sugestões esta noite para o uso mais conveniente dele.

(Com mais força:) Acho que estão a fazer um excelente trabalho com o "*Realidade Desconhecida"* — mas, claro, sempre achei isso.

Dei-vos as sugestões mais práticas que posso, e a menos que tenham perguntas, desejo-vos uma boa noite.

("Bem, e quanto à resposta dele ao calor?")

Dá-nos um momento.... Ele atribui o calor à preguiça, lazer, falta de vigor, atividade infrutífera, e isso o irrita. Não é revigorante. Exceto por algumas ocasiões, ele não começou novos projetos no verão. Ele equaciona isso com férias e a atividade lúdica do mundo — essa é a minha resposta.

("Ok. E por que ele não consegue se ajustar ao seu novo quarto?")

Eu não me atreveria a comentar, se não fosse o fato de ele estar curioso o suficiente para solicitar a minha resposta.

Grande ou não, caro ou não, o quarto tem apenas uma janela. Ele pensou de antemão que o tamanho da grande janela compensaria mais do que o suficiente, mas ele carrega algumas das antigas ideias de seu avô de que o vento deve poder passar por um quarto, então tem se sentido desconfortável lá. Essa é a única resposta que darei por agora.

("Ok.")

Durante o intervalo, eu também disse a Jane que frequentemente me encontrava a refletir sobre a receção do material de Seth pelo mundo em geral, e pela ciência em particular. Isso até apareceu em um dos meus sonhos. O concurso de sonhos simplesmente representou ver quem de nós conseguiria lembrar o maior número de sonhos dentro de uma semana. Eu venci por um sonho, de acordo com Jane.

(Até o final da semana passada, Jane recebeu a primeira cópia do seu livro sobre William James, e ao meio-dia recebemos as 11 cópias adicionais que nos eram devidas pela Prentice.)

SESSÃO APAGADA

26 DE JULHO DE 1978

(Há alguns dias, eu escrevi um "novo manifesto" de crenças para Jane e para mim, para substituir as sugestões que ela tem usado pela manhã, depois do café da manhã. Ela disse que gostou mais delas, e eu também; neste momento, elas parecem se encaixar na nossa situação. Escrevi-as porque estava ficando cada vez mais preocupado com a lentidão do progresso dela — ou, para colocar de outra maneira, porque senti que algumas crenças ainda poderiam estar operando nos bastidores para justificar a lentidão do seu progresso. Também falei sobre retomar o uso do pêndulo para ver quais crenças de tipo negativo ainda estavam ativas ali.)

(Não houve sessão na noite de segunda-feira. Em vez disso, nas noites de segunda e terça-feira, Jane e eu fomos entrevistados — em gravação — por Jim Poett, da Village Voice de Nova Iorque. Seth falou no final da última entrevista de ontem, e fez isso muito bem, como de costume. JP nos enviará uma transcrição da sessão, bem como uma cópia antecipada de sua entrevista.)

(Neste sábado à noite, seremos visitados por Scott e Helen Nearing, que passarão o dia em programas para um festival de reencontro em Mansfield.)

(Senti falta da sessão de segunda-feira, que foi adiada, já que eu tinha algumas perguntas para Seth. Elas representavam minhas preocupações recentes, e crescentes, sobre o progresso de Jane. Descobri que estava acordando cedo pela manhã, remoendo sobre a condição dela; normalmente eu me levanto e tomo o café da manhã sozinho, depois ligo para Jane até as 10h. Notei que a preocupação interfere no meu apetite — algo bem incomum.)

(Minhas perguntas foram, de forma geral: 1. Quais crenças ainda poderiam estar operando por trás dos bastidores, ainda interferindo na recuperação de Jane? 2. E quanto à falta de atividade dela em caminhar?)

(Antes da sessão, expliquei que não achava que os sentimentos de desesperança tivessem muito a ver com isso, pois, se os medos de fundo fossem dispensados, o corpo se reajustaria automaticamente, e esses sentimentos desapareceriam. Perguntei a Jane se ela havia parado de usar a mesa de digitação como ajuda para caminhar, e, em caso afirmativo, por quê? Ela também expressou preocupação sobre os pontos mencionados aqui. Ao mesmo tempo, ela disse que se sentiu bem hoje. Eu disse que precisava de reforço sobre meus próprios medos sobre a condição dela, e ela respondeu que talvez tivesse que iniciar um programa de caminhada com a mesa, em breve, caso ela não começasse espontaneamente a caminhar mais.)

(Adiciono que grande parte da minha preocupação atual parece ter sido trazida para um foco consciente por um evento ocorrido no último sábado à noite, quando Ruburt espontaneamente convidou os Bumbalos para um drink. Ela escreveu sua própria versão do evento, então apenas registrarei aqui que, no final da visita, ela espontaneamente sentiu vontade de se levantar e caminhar normalmente — um impulso que ela não sentia há vários anos, mas que é tão normal para a maioria das pessoas.)

Agora: ambos lidaram bem com a situação da entrevista. Jane permitiu-se agir de acordo com sua natureza, nas circunstâncias como foram apresentadas. Isso foi extremamente importante. O encorajamento adicional de vocês no final da noite, resultando na nossa sessão, foi de grande benefício. Quero discutir algumas dessas questões, pois estão relacionadas com as suas perguntas.

Quando Ruburt não vê pessoas, suas razões são, às vezes, muito parecidas com as suas, na superfície. De fato, ele se torna receoso de ver pessoas. Ele se vê, nesses momentos, em uma situação física inferior, de modo que parece a ele que fisicamente "não é um bom espécime," mas obviamente falho. Assim, ele parece acreditar que não vê as pessoas porque tem vergonha da sua condição física.

Quando nenhum esforço é feito, de vez em quando, para encontrar estranhos, ou convidados desse tipo, em qualquer posição de autoridade relativa, então Ruburt não questiona diretamente seus sentimentos ou crenças. O fato é que, claro, os sentimentos existiram antes da condição física.

Com a entrevista, a visita planejada de sábado, e até com a conexão com Eleanor, ambos decidiram ser um pouco mais abertos nesse sentido. O encontro com o repórter, por exemplo, em níveis bem práticos, representou um grande impulso, pois rapidamente mostrou a Jane que ele é bastante capaz de lidar com tais situações, que ele as administra bem, e esse senso de confiança pode então ser usado como uma nova informação para ajudar a quebrar antigas crenças de inferioridade.

Isso não significa, claro, que devem correr descontroladamente e ter uma série de entrevistas ou visitantes — mas depois de três ou quatro encontros com pessoas de alguma autoridade suposta, Jane estará então em posição de tomar novas decisões sobre esses assuntos, baseadas no conhecimento atual e em suas próprias preferências: e ele não evitará mais tais aventuras por medo.

Ele cedeu ao impulso de aceitar a entrevista, onde antes ele não teria aceitado. Seus medos o teriam impedido. Qualquer nova experiência desse tipo lhe dá não apenas nova confiança, mas permite uma troca com outras porções do eu, que estarão bastante cientes do status alterado, então tudo isso é importante.

Vocês mesmos, seguindo seus impulsos, mudaram suas sugestões, e isso ocorreu porque o fluxo de experiência os direcionou para que

seguissem as mudanças na psique de Jane. Vocês são tão bons quanto qualquer outra pessoa (#1 de 11 sugestões): uma afirmação simples, mas por trás disso existem outras questões. Jane precisa de tempo livre, significando tempo relaxado, para permitir a continuação da cura do corpo, e suas novas sugestões sintonizaram todas as razões por trás da lentidão do progresso, como parece a vocês. A determinação rígida, por exemplo, por si só, tensionou os músculos.

O evento com a sua companhia *(Bumbalos),* no entanto, aponta de forma dramática para mudanças importantes nos padrões mentais de Jane, e ele tem tido experiências semelhantes desde então. Eu lhes disse que as mudanças são primeiro mentais, então, deixe-me dar brevemente as razões para a facilidade de Jane e o senso de liberdade na noite em que seus vizinhos estavam com vocês na varanda — vocês sabem a que estou me referindo.

Jane sentiu o desejo de contato com os vizinhos várias vezes mais cedo naquele dia.

Ele sentiu que vocês iriam acompanhar, mas que, por conta própria, prefeririam não ter companhia. Naquela noite, ele seguiu seu impulso. Sentiu-se orgulhoso de si mesmo, à vontade com a companhia, e falou sobre assuntos que considerava importantes. Uma sensação de paz o preencheu enquanto ele desfrutava da noite, e ele esqueceu seus problemas físicos. As bebidas também ajudaram na relaxação — mas houve uma liberdade de expressão, uma confiança no eu, uma concentração afastada do corpo e uma autoaceitação.

Esses fatores acionaram aquele breve momento em que Jane pensou que poderia se levantar normalmente. Esse instante foi importante neurologicamente.

(22:15) Dê-nos um momento... Os braços e as pernas foram ativados esta semana, os tornozelos e as mãos também. Jane tem se exercitado frequentemente porque porções separadas do corpo estavam prontas para certos movimentos, enquanto o equilíbrio geral para caminhar, por exemplo, ainda não estava presente, já que várias áreas do corpo estavam mudando em taxas diferentes. Haverá períodos em que ele se sentirá como se quisesse andar frequentemente, e em breve, e eles podem ser seguidos por períodos em que porções separadas do corpo podem querer ser exercitadas, digamos, isoladamente.

As sugestões que estão usando agora, no entanto, estão em sintonia com o estágio atual, e isso significa que se ambos puderem parar de se preocupar por tempo suficiente, vocês serão novamente recebidos por algumas tentativas de caminhada muito tranquilizadoras.

Vocês estavam absolutamente certos ontem à noite, aliás: os joelhos mudaram. Os tornozelos também. Nas últimas duas semanas, no entanto, em particular, houve períodos em que os braços e as pernas estavam mudando à sua própria maneira, de modo que Jane não se sentia como se pudesse caminhar, embora sentisse vontade de se exercitar. Ele teve dificuldades com esta perna *(esquerda),* e ficou chateado — mas os músculos da perna traseira estavam se exercitando por conta própria. Os impulsos nervosos entre a coluna e os dedos dos pés estavam sendo regenerados, e isso está afrouxando ainda mais o joelho.

As novas sugestões de vocês, no entanto, são mais potentes do que percebem, pois vocês as ajustaram especificamente para cobrir aqueles problemas que ainda incomodam Jane, e também adicionaram à preocupação de vocês.

Façam a pausa ou encerrem a sessão, como preferirem.

("Façam a pausa. Não importa.")

(22:25) Na verdade, isso representou o final da sessão. Foi uma das sessões mais difíceis que já gravei; disse a Jane que, ao final, eu mal conseguia escrever as palavras de Seth de forma legível. Apesar do tom muito razoável do material, para mim parecia que estava indo contra todos os medos acumulados que estavam me incomodando, e também a Jane, eu pensava. Assim que Seth mencionou os sentimentos de inferioridade dela no início da sessão, foi tudo ladeira abaixo para mim; pensei que tivéssemos feito um bom trabalho enfrentando esses medos com o trabalho com o pêndulo, mas parecia que ainda estavam tão presentes e ativos como antes.

Também não consegui me confortar com as observações de Seth sobre encontrar estranhos, ou até amigos, como eu disse, já que parecia que sempre que qualquer estranho estava presente, ambos estávamos constantemente preocupados se eles notariam a condição de Jane, se ela conseguia ficar de pé, e assim por diante, até parecer que esses episódios não valiam a pena. Jim Poett nos disse que a *Voice* enviará um fotógrafo para fotos, então imaginei que também iríamos passar tempo nos preocupando com isso.

(Não há necessidade de continuar com a enxurrada de coisas negativas que disse após a sessão, suponho. Naturalmente, meus sentimentos de vergonha em relação a toda a situação vinham do meu medo muito mais profundo da situação, e dos meus medos crescentes de que não estávamos progredindo no enfrentamento da situação. Como vejo, nossa única esperança está em tirar nossas mentes disso tudo, como aconteceu na noite de sábado. Jane recebeu de Oversoul Seven, em 20 de fevereiro, uma página de material sobre técnicas, métodos e concentração em fazer "o que é certo", que acho ser a melhor informação que poderíamos ter recebido, não importa a fonte. Isso já me ajudou na minha pintura. Cada um de nós tem uma cópia na parede do nosso ateliê. Se aplicarmos o que está escrito, será nossa salvação.

(Nota: No dia seguinte, mesmo que estivesse brava comigo, Jane deu alguns passos com a mesa em duas ocasiões, e se saiu muito bem.)

SESSÃO APAGADA

31 DE JULHO DE 1978

(Como mencionado na última sessão apagada, no sábado à noite fomos visitados por Scott e Helen Nearing, que estavam participando de workshops sobre homesteading no Mansfield State Teachers College por vários dias. São pessoas muito simpáticas. Ele tem 95 anos, ela tem 78. Como Ruburt disse, "Scott conservava sua energia, mas parecia estar bem, embora seus movimentos fossem lentos, especialmente ao caminhar e sentar. Mas ele parecia ter o uso de todas as suas faculdades. Helen estava muito ágil. Scott Nearing estava bastante interessado em como os livros de Seth estavam indo, se alguma das 'principais revistas' tinha entrevistado Ruburt, e assim por diante. As razões por trás do interesse dele são abordadas na sessão de hoje e no breve resumo da visita que Jane fez em suas anotações.)

(Notas curiosas: Hoje, Jane recebeu o contrato de Emir da Delacorte, mas não está prestes a assiná-lo ainda. Ela quer discutir com Tam. E Tam foi entrevistado hoje por Jim Poett, que ainda está à procura de testemunhas relacionadas ao artigo que ele está fazendo sobre Seth e nós para a Village Voice. Tam deve ligar para Jane após a entrevista, ou, se for tarde demais, Jane ligará para ele na terça-feira de manhã — o que ela fez. Ela aprendeu muito sobre o contrato e a entrevista.)

(Nesta noite, assistimos a um filme no HBO antes de nos acomodarmos para a sessão. Jane estava muito agitada, e esteve assim durante boa parte do dia. Ela queria ação, estava cheia de energia nervosa. Várias vezes hoje ela deu alguns passos, com a ajuda do balcão da cozinha ou da mesa, e se saiu bem.)

(Ela se sentiu bem relaxada quando o filme acabou, mas queria fazer a sessão porque achava que conteria material sobre Scott Nearing.)

Bem: Poucas pessoas veriam qualquer conexão entre William James e Scott Nearing, e, no entanto, ambos estavam, à sua maneira, peculiares em sua preocupação com "a alma americana."

Nearing nasceu no mundo que James havia deixado para trás, e ele viu os desenvolvimentos industriais que, em um tempo, William James havia antecipado com tanto vigor e otimismo.

(Devo observar aqui que SN nasceu em 1883, e WJ morreu em 1910 — o que deixa um período de cerca de 27 anos durante o qual suas vidas físicas se sobrepuseram. Então, ou Seth está errado aqui, ou suas palavras carregam um significado simbólico. Mas SN nunca conheceu James, como ele disse a Jane em resposta à sua pergunta.)

O vosso país, muito mais do que outros, tem sido um país de individualistas, faça-você-mesmo, um país de entusiastas — e, claro, alguns fanáticos, mas um país de pioneiros de uma forma ou de outra. Em jovem, Nearing, conforme ele te contou, teve conhecimento do espiritualismo, e daqueles aspetos que foram tão explorados por James, e ficou fascinado. O espiritualismo existe com tal fervor no vosso país porque os Americanos gostam da ideia de uma comunicação com os mortos de forma individual, sem a intervenção de sacerdotes, e, portanto, o espírito pioneiro cedo entrou em sintonia com as sessões de espiritualismo e coisas do tipo. Os americanos explorariam o mundo espiritual assim como foram pioneiros no continente físico.

Emerson, Whitman, e até certo ponto Thoreau — esses foram homens que falaram sobre autossuficiência, seja no mundo natural ou no espiritual, ou ambos. Jovens talentosos da época de Nearing tinham, até certo ponto, duas linhas de empreendimentos.

Nearing ficou fascinado pela mediunidade e coisas semelhantes. Ele gostava da ideia de médiuns que desafiavam as religiões organizadas, e de mulheres naquelas posições que envergonhavam os investigadores do establishment científico. Apesar disso, ele achava que tais

empreendimentos não poderiam realmente ser trazidos a uma resolução clara de forma evidente e literal.

Ele se tornou consciente das crescentes desigualdades do governo, e novamente viu na realidade o mundo industrial precoce que James havia percebido. Mas James era um cavalheiro de classe, quase nos termos europeus, e Nearing escolheu, por exemplo, o individualismo de Whitman ou até mesmo Thoreau em vez da "independência interna" de Emerson.

Nearing então se perguntou como a democracia poderia funcionar, quando — como ele via na época — o capitalismo mantinha os pobres na pobreza, e aumentava os lucros dos ricos. Ele se ressentiu da situação dos trabalhadores, e sentiu que pensamentos sobre arte, mérito espiritual ou pretensões eram sem sentido se os homens estivessem mal alimentados.

Portanto, ele direcionou seus esforços para melhorar o estado físico de seus semelhantes. Ele bateu de frente com o governo. De certa forma, isso envolvia princípios cristãos antigos, claro, como o socialismo puro faz — para que um homem compartilhasse seus bens com seus semelhantes, e toda a terra pertencesse ao povo, de modo que a propriedade privada — nesses termos — não existisse.

(10:14) Ele era espiritualmente violento demais para os socialistas ou os comunistas. Ele estava excessivamente inclinado ao socialismo para o establishment, e quando finalmente se voltou para a terra, foi uma retirada orgulhosa e ainda assim desafiadora. Ele mostraria como o indivíduo poderia operar o mais divorciado possível do governo. Ele era um esteta vestido de operário, apesar de si mesmo, defendendo as antigas virtudes protestantes de diligência, trabalho árduo, e sem rodeios ou frescuras.

Essas eram todas versões externas de suas jornadas espirituais internas, pois ele agora olhava para a natureza em busca de apoio, sustento e força. Ele olhava para as virtudes da natureza. Ela não era gananciosa, e ele também não seria. Ele reviveu dentro de si mesmo, e dentro dos outros, o espírito pioneiro americano, com sua desconfiança do governo, seu individualismo e seus excêntricos.

À medida que envelhecia, no entanto, ele se lembrava cada vez mais daquele cheiro de exploração espiritual, dos encontros com o espiritismo, e começou a se perguntar se, afinal, seria possível que o alimento espiritual por si só melhorasse o estado do homem. Ele teria colocado a carroça antes dos bois? E de que adiantaria o mais equitativo arranjo de terra ou

propriedade, de comida ou bens, se o trabalhador comum ainda estivesse de alguma forma fundamentalmente descontente?

Nearing teve que admitir que, embora as desigualdades ainda fossem predominantes, as condições básicas dos trabalhadores haviam melhorado vastamente durante sua vida. Havia, de fato, bens para todos — mas esses bens pareciam produzir pouca paz de espírito, e os trabalhadores, através de greves e assim por diante, exigiam mais e mais uma parte do "bolo" — como se quisessem aliviar alguma fome interior.

Nearing havia se afastado de tais bens e produtos, mas em seus primeiros anos pensava que, se esses bens fossem distribuídos igualmente, o mundo mudaria para melhor. Ele é um símbolo do espírito de fronteira, e muitos jovens ao longo dos anos foram ajudados por seus esforços. No entanto, ele começou a entender que mais poderia ser oferecido, que as realidades interiores da mente, de alguma forma, causavam as realidades exteriores da experiência. Ele queria encontrar Jane para ter certeza de que alguém estava embarcando nessa busca. E que isso continuaria após sua morte. E, à sua maneira, ele transmitiu uma energia a Jane como um presente para ajudá-lo nesse esforço. Façam a pausa.

(10:28. Uma nota: No dia seguinte, Jane e eu vimos os Nearings em cores em uma transmissão nacional de TV das festividades em Mansfield. Pode ser interessante também notar que o homem mais jovem — com sua esposa, que nenhum de nós conheceu — sabia em Mansfield sobre a família Jupenlasz. Eles eram provavelmente os amigos mais próximos dos meus pais em Mansfield, e as meninas Jupenlasz, Matilda e Gertrude, costumavam fazer baby-sitting para Loren e para mim. Fiquei surpreso ao saber, pelo nosso motorista, que o pai, Fred Jupenlasz, que lembro bem, havia falecido recentemente aos 85 anos. Por algum motivo, não tenho certeza do primeiro nome da esposa de Fred, que todos nós gostávamos muito. Em sua vida mais tarde, ela foi severamente prejudicada pela artrite. Em memória vívida está uma imagem dela tentando sair do carro da família em frente ao 704 N. Wilbur Avenue, em Sayre, depois que Fred levou a família para visitar meus pais — provavelmente num domingo.)

(Interessantemente, meu informante sobre Fred, que provavelmente estava ligado ao Mansfield College de alguma forma, estava na cidade apenas desde 1971. Descrevi para ele a casa em que nasci, situada diretamente do outro lado da Rota 6 dos antigos edifícios da faculdade. Meu informante também mencionou a loja de arreios Jupenlasz em

Mansfield, que lembro bem, e falou sobre um primo dos Jupenlasz, que agora a administra; e ainda há clientes...)

(Continuamos às 10:35.)

Bem: brevemente e enfaticamente: não há razão para que nenhum de vocês se sinta envergonhado da condição física de Jane.

(Isso, claro, como resultado da minha explosão depois da última sessão apagada; veja as anotações.)

Vocês fazem a sua própria realidade — e poucas pessoas estão tentando entender esse princípio como vocês estão. Isso envolve um processo de aprendizado — uma nova orientação, não apenas de pensamento, mas de sentimentos, e requer um tipo diferente de realidade emocional.

É muito importante que os seus leitores também não se apeguem ao "vocês fazem a sua própria realidade" de tal forma que reforcem velhas crenças sobre baixa autoestima, pecado ou iniquidade. As reações conjuntas de vocês na semana passada, após nossa sessão, são exemplos perfeitos de duas coisas. Primeiro, claro, ambos expressaram os medos e crenças que ainda estavam causando a dificuldade. E, em segundo lugar, devido ao progresso de vocês, o caso foi imediatamente transformado em algo criativo.

Vocês expressaram pessoalmente sentimentos que ambos tinham, e então ambos ficaram horrorizados com os sentimentos e os usaram como trampolins. Jane percebeu que estava com medo de tentar andar novamente. Ele reconheceu o medo, desafiou-o e se surpreendeu. A expressão dos sentimentos foi terapêutica, e parte de todo o processo de cura, na medida em que envolveu ambos.

Simbolicamente, uma espinha se estoura e a carne se limpa. Como resultado do aumento da caminhada, a atividade motora está acelerando. De certa forma, o corpo está sendo massageado por dentro. Mais circulação está sendo exigida. Os tornozelos estão mudando consideravelmente, e continuarão a fazê-lo.

As movimentações de Jane — algumas delas — se aceleraram desde a última semana, ao caminhar. Foi uma excelente ideia “não se esconder” quando chegam visitas — mas qualquer observação deve ser feita como uma declaração de fatos, de forma simples e tranquila, e não como desculpas. As ideias de vergonha são simplesmente novas versões de velhos conceitos religiosos ou científicos: se há algo fisicamente errado

com você, isso é um sinal de pecado interior ou de incompetência em termos de sobrevivência do mais forte. Nenhum desses conceitos tem algo a ver com o mérito básico de uma personalidade.

Espero uma aceleração de atividade em vários níveis — e agora desejo a vocês uma boa noite — a menos que tenham uma pergunta.

("Acho que não, obrigado.")

(22:50)

SESSÃO APAGADA

2 DE AGOSTO DE 1978

(Tinha quatro perguntas para Seth. 1. Por que Jane costuma se sentir triste ao acordar das sestas? 2. Por que ela tem dificuldades para digitar manuscritos — como com Seven atualmente? 3. Alguns dias atrás, me perguntei em voz alta se parte das dificuldades de Jane poderia ser resultado de bloquear impressões que ela pode estar captando aleatoriamente de pessoas ao redor, assim como do ambiente. A ideia é que ela pode temer algo como uma invasão, de forma exagerada, e por isso tenha montado um sistema rígido de proteção física e simbólica. Tal necessidade não teria se desenvolvido, claro, até ela se tornar consciente de suas habilidades psíquicas para começar. 4. Como discutimos essas perguntas antes da sessão, me perguntei se os maus resultados das previsões diárias dela sobre o correio poderiam ter uma base similar, se ela disse a si mesma ou não que queria que tais impressões se concretizassem.)

(Ontem, a Jane enviou a Tam uma cópia do contrato de Emir da Delacorte, para que ele pudesse estudá-lo para ela.)

(A Jane continua com seus hábitos de caminhada melhorados, principalmente na cozinha, e às vezes com a ajuda da mesa.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: A irritabilidade de Jane é parcialmente física recentemente. O corpo quer se mover. A irritabilidade é, de fato, um sinal de vida e vitalidade. Não é passiva, por exemplo. Fisicamente, Jane está nervoso. O sistema nervoso está sendo ativado. Ele quer caminhar — e está sendo impelido à ação, mesmo que suas capacidades atuais ainda permitam que ele vá apenas até certo ponto. A irritabilidade, então, é uma reação nervosa

saudável. Os nervos o estão impulsionando — daí, é claro, as caminhadas na cozinha, a impaciência na cadeira, as estranhas sensações nervosas nas pernas e quadris, e por trás disso, sua decisão de não se esconder novamente — de não se desculpar. O corpo dele já está menos apologético.

Por outro lado, a decisão de fazer a entrevista (para a *Village Voice*), de se conectar com Eleanor, e assim por diante — esses eventos fazem com que velhas crenças venham à tona na mente de Jane — uma excelente reação, por sinal — pois, quando essas crenças são expressas e discutidas, podem ser compreendidas e eventualmente descartadas.

Há períodos de descanso necessários, então por um tempo Ruburt não escreveu seus sentimentos. Ele estava cansado de lidar com eles. Agora eles estão voltando à tona novamente, e Jane os está ligando às suas primeiras sessões com o pêndulo na primavera, para que agora alguns novos benefícios possam vir daquele antigo trabalho.

A decisão de fazer a entrevista, por si só, significou que Jane estava com menos medo. O evento da entrevista mostrou a ambos, de forma concentrada, o quanto vocês escondiam dos outros, e levou à decisão adicional descrita na nossa última sessão — de não esconder a condição de Jane, e de não pedir desculpas por isso também.

Agora, em resposta à sua pergunta sobre as impressões.

Vamos discutir brevemente o passado. Ambos se consideravam bons intelectuais, e, na época, defensores da ciência e da mente. Você, Joseph, particularmente desconfiava das emoções, especialmente, claro, de qualquer emoção crua, e preferia, se possível, discutir as emoções de forma intelectual, enquanto as sentia da maneira mais indireta possível.

O Ruburt era mais demonstrativo emocionalmente, mais aberto às pessoas, enquanto ao mesmo tempo temia-as.

Quando dançava, muitas vezes sentia que estava dançando as emoções dos outros. Quando nossas sessões começaram, eu falava com vocês de uma maneira intelectual, em vez de emocional. No começo, os dois experimentaram mais ou menos juntos, com seu *psy-time* e assim por diante. Vocês não se permitiram ser movidos pelas pessoas tanto quanto Ruburt, às vezes, se permitia.

Ele passou a ter medo de beber, para não perder suas inibições, e começou a receber impressões sobre outras pessoas e a dizê-las. Vários casos os assustaram a ambos: a mulher em trabalho de parto, por exemplo, e o caso em que Jane bateu na mesa. Ambos sentiram que seria necessário

ter muita cautela. O Ruburt bebia consideravelmente nas aulas — mas sempre com um olho observando o outro. Ele tinha que mostrar que tinha habilidades psíquicas, mas que estava no controle delas. Ele tinha que provar que era uma pessoa razoável. Ele sentia que vocês desaprovariam muitos dos eventos nas aulas em que não estavam presentes — que achariam que ele estava indo longe demais.

(10:05) É bem possível que vocês tivessem achado a aura emocional, pelo menos vagamente, desagradável em algumas ocasiões — então Ruburt sempre tentou, por causa de seus próprios sentimentos, assim como os de vocês, ser intuitivo e intelectual ao mesmo tempo. Ele também tinha medo de cometer erros, porque, ao contrário de outros psíquicos, ele não podia simplesmente esquecer convenientemente ou inventar uma história para cobri-los.

Como suas habilidades psíquicas não se manifestaram de maneira convencional nos seus primeiros anos, ele não aprendeu a confiar nelas como teria feito de outra forma, mas isso fazia parte do quadro geral. O que ele está tentando fazer é ativar o "alto intelecto", ou a "mente expansiva". O alto intelecto ou mente expansiva é uma combinação do que vocês consideram psíquico ou intuitivo, e qualidades intelectuais — só que elevadas a um grau muito mais alto e unidas.

Isso acontece quando o intelecto, nos seus termos, é pressionado ao máximo, e finalmente se abre dentro de si para formar o que, nesses termos, é uma nova faculdade.

O Ruburt tem enfatizado as qualidades críticas do intelecto, para que sirvam de impulso para levá-lo até essa abertura que ele sabe que existe, embora ele só a sinta até agora e tenha experimentado-a brevemente. Isso o levaria até onde intuitivamente ele sabe que pode ir.

É por essa razão que ele tem resistido teimosamente a outras formas de ajuda para a sua condição física, e é a razão pela qual vocês têm seguido junto.

(10:13) Dá-nos um momento... Isso envolve vocês praticamente em períodos de descontentamento, um descontentamento que, à sua maneira, é um lembrete constante que impede vocês de se contentarem com respostas menores ao longo do caminho. O Ruburt está a ser levado a descobrir que as respostas para as suas questões intelectuais sobre as suas habilidades, a minha existência, a vida após a morte, a solução para os seus problemas físicos, só podem ser descobertas através da apreciação e uso das suas

habilidades intuitivas e psíquicas. Ele agora está a fazer essa descoberta intelectual.

Assim, a mente, o intelecto, altera seu foco, usando suas habilidades automaticamente para fins intuitivos, e suas habilidades de questionamento são libertadas das perguntas intermináveis do exterior, por assim dizer, e ela junta-se com as intuições, em busca das suas respostas livremente nesse reino maior.

O intelecto então descobre que as suas próprias habilidades eram muito limitadas antes, por causa do pequeno escopo dentro do qual suas perguntas eram feitas. Jane agora está chegando a esse tipo de realização e a esse tipo de desenvolvimento — o que é, claro, a única resposta possível.

Alguns intelectos cansam-se mais rápido do que outros, ou rapidamente usam, digamos, um escopo relativamente limitado, mas o do Ruburt tem sido inquieto e teimoso.

Não estou aqui a fazer julgamentos, mas a mostrar reações — de modo que, vocês os dois esconderam as sessões desde o começo, por exemplo. Tentaram encaixar as sessões no contexto científico, como achavam que era o certo, com os testes e assim por diante. Nada disso falava de qualquer grande exibicionismo emocional, mas ambos temiam isso. O Ruburt reduziu as suas habilidades *(conforme referi antes da sessão).* Ele reduziu-as às que poderia explicar razoavelmente de forma intelectual.

Isso significa, é claro, que o intelecto dele é muito mais flexível do que o da maioria — mas o intelecto, como vocês o entendem, foi condicionado a aceitar apenas uma pequena porção da vossa realidade intuitiva. Vocês concordaram em grande parte com isso, muitas vezes através de atitudes não ditas e exemplos invisíveis, mas ficaram voltados contra o mundo, com as "moedinhas" sobre os ombros.

Esta é uma sessão importante, e os concursos de sonhos representam o desejo de ambos de prestar mais atenção novamente às realidades internas. O Ruburt achou que precisava explicar ao mundo, e começou a cortar experiências para as quais ele não encontrava respostas intelectuais definitivas. Isso aplica-se às previsões e às atitudes que tem em relação ao correio — que são altamente ambíguas.

(22:30) Dá-nos um momento... De certa forma, ambos queriam que os seus mundos se encontrassem. Vocês reduziram a própria experiência psíquica até terminarem o *Realidade Desconhecida*, porque não queriam

perder tempo a registar sonhos, e não queriam que eventos psíquicos — nenhum de vocês — invadissem as vossas vidas diárias e interferissem no vosso "trabalho".

Mais uma vez, uma nota: quando o Ruburt fala sobre o seu trabalho, isso muitas vezes é uma farsa, uma desculpa, para se afastar de experiências intuitivas, psíquicas ou criativas livres e brincalhonas. Ambos gostam de usar a palavra "trabalho" para mostrar aos outros que não são irresponsáveis, e que trabalham o dobro do que eles. Contudo, isso também significa que vocês inibem a criatividade natural, brincalhona e, às vezes, o que eu chamarei de "alta arte", por estarem tão obcecados com as vossas imagens.

Durante um tempo, vocês alteraram os vossos horários. Isso abalou-os um pouco psicologicamente e liberou alguma energia, e o Ruburt esteve muito bem ao digitar o *Seven*. Vocês romperam alguns padrões negativos habituais e deram a vós próprios pontos de vista diferentes. Esses pontos de vista foram mal notados, e, no entanto, também resultaram no afrouxamento de alguns padrões mentais, simplesmente porque não fizeram automaticamente certas coisas por ser uma certa hora do dia.

Dormir cerca de cinco horas — no caso do Ruburt, pelo menos — agora é bom, porque o corpo dele quer-se mover até então, e a dor e a irritabilidade começam pela manhã, via de regra, por essa razão e neste estágio.

Há várias razões para os problemas depois de uma sesta, mas geralmente vários sentimentos que ele não resolveu durante o dia — muitas vezes de culpa — vêm à tona quando ele acorda. Ele sente-se culpado, por exemplo, por tu preparares o jantar, mas se ele não trabalhou tanto quanto acha que deveria até então, essa culpa é acrescida. Ele sente que é o fim do dia normal de trabalho para os outros, e, portanto, ele deveria ter dedicado um certo tempo.

O trabalho criativo deve transcender o tempo, e quando ele está a escrever bem, o tempo é esquecido. O poema dele de ontem à noite levou uns bons 20 minutos *(com ironia divertida).* Isso não pode ser comparado de maneira alguma com a quantidade de trabalho realizada por alguém em um dia normal de oito horas. Alguém poderia trabalhar um poema por oito horas, e não obter nada. Ele escreveu o poema por ter sentido vontade — um comportamento escandaloso — e por também ter expressado os seus sentimentos e os ter redigido.

(O poema de Jane é excelente e diz respeito à entrevista de Jim Poett para a Village Voice.)

Leiam esta sessão com atenção, e deem-lhe a devida atenção. Tentem ser um pouco ousados nos vossos caminhos juntos, e menos cautelosos e inibidos. A sessão deve dar a ambos dicas importantes para liberar a vossa própria criatividade, e quando o Ruburt se sentir em baixo por causa de algo, se ele não discutir isso contigo, ele deve escrever os sentimentos imediatamente.

Fim da sessão.

("Alguma pergunta?" perguntei eu. Enquanto Seth, a Jane acenou com a cabeça.)

("O que achas daquela leitura que a Jane recebeu pelo correio hoje?")

(Eu referia-me a uma leitura do médium Elwood Babbitt, dada para alguém que havia escrito à Jane alguns meses atrás; o indivíduo subsequentemente viu Babbitt e enviou à Jane uma cópia do material longo, divagante, muito generalizado, que poderia ter-se aplicado a muitas pessoas. Observamos, com ironia, que o correspondente não fez nenhuma menção ao que E.B. havia cobrado pela leitura. A Jane estava escandalizada e envergonhada com a leitura. Eu estava triste e horrorizado. (Ela repetiu que deve haver algo errado com a sua atitude em relação a assuntos desse tipo, mas eu disse que não achava que fosse o caso.

(A leitura de Babbitt está anexada a esta sessão.)

Dá-nos um momento... É convencional, já que as perceções do médium são automaticamente traduzidas em versões estilizadas que serão compreendidas por aqueles para quem ele lê.

Tanto ele quanto os seus clientes seguem o mesmo mapa psíquico. As leituras proporcionam um certo conforto. Elas não podem ser provadas nem refutadas. O médium, por exemplo, não abriu o seu intelecto superior, pois ele não questiona o suficiente para realmente descobrir o ponto onde o intelecto não pode ir mais longe.

Ele também não é assediado por dúvidas, e frequentemente as perceções que tem são boas e úteis. Por outro lado, muitos dos seus clientes, é claro, devem procurar mais, e despeito de si próprios, percebem que essa pequena verdade é um belo cartão postal, nas palavras de James, e anseiam por algum tipo de originalidade mais profunda — uma

autenticidade, uma centelha de algo que seja instantaneamente reconhecido.

O Ruburt pode lhes dar isso — e "isso" deve necessariamente aparecer fora de contexto. Não se enquadrará nas teorias atuais, pois as teorias atuais, pela sua natureza, devem distorcer a verdade que carregam. Nesse sentido, é claro, alguma distorção é necessária, (mais alto:) ainda há uma dica do eterno — um vislumbre de atemporalidade. Isso pode aparecer momentaneamente, e isso é definitivo, se indefinível, como na minha voz neste momento.

E agora, desejo-lhes uma boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

SESSÃO APAGADA

7 DE AGOSTO DE 1978

(Antes da sessão, lembrei Jane que queríamos algo de Seth sobre as suas reações adversas às pílulas mais fortes do que aspirina com as quais ela tem experimentado ultimamente: Tylenol, etc. A única que parece ser compatível foi o Anacin regular, além da aspirina que ela sempre usou. Eu me perguntei se o corpo dela não queria ingerir as pílulas mais fortes porque não achava necessário, etc.

(Também discutimos uma carta que Jane recebeu hoje de um jovem que nos visitou sem avisar há alguns meses; ele acha que está sendo perseguido por vozes desagradáveis vindas do espaço exterior; antes disso, ele havia insistido que Seth estava falando através dele. Ele ainda se recusa a considerar que seu problema seja psicológico, em vez de vozes desincorporadas e malignas se metendo com ele. Fiquei mal por causa da visita dele, já que com certeza lhe demos uma receção hostil, e evidentemente pouco foi realizado.

(Acabei esta noite me perguntando por que a natureza teria fornecido, dentro de suas possibilidades ilimitadas, ideias ou criações tão desagradáveis — o que, como disse a Jane, só significava que temos o poder ou a capacidade de criar tais incômodos desajeitados. Mas para que fim? Deve haver ainda muito que não sabemos, conclui — muitas coisas que Seth ainda não tocou e que são inimagináveis para nós a partir de nossa perspetiva. Menciono essa conversa aqui porque você-sabe-quem faz

referência a isso de passagem na sessão. Acho que realmente vale a pena extrair da sessão e guardar para futura referência e questionamento.)

Ora bem: O Universo Físico Como Construção de Ideias: O Triunfo Intuitivo Inicial de Jane.

Todas as realidades são o resultado da construção de ideias. Pensar é automático. É um processo com o qual vocês são dotados. Vocês podem pensar em coisas que estão distantes, coisas que nunca viram. Podem imaginar eventos com os quais nunca tiveram experiência pessoal. Vocês estão acostumados a lidar com conceitos, de modo que o pensamento de vocês não está restrito, por exemplo, à nomeação mental de um objeto — mas também investigam sua origem, seu significado, sua classe. O pensamento de vocês, então, é seu próprio tipo de linguagem invisível, pois vocês pensam antes de aprender a linguagem.

Naquele momento, vocês adquirem a linguagem do seu povo, e aprendem a usar conceitos mentais de uma forma mais especializada, e a designar objetos de forma mais específica. A linguagem, portanto, está naturalmente destinada a colorir os processos nativos de pensamento, de modo que se torna quase impossível se perguntar como vocês pensavam antes de aprender a linguagem.

A mente de vocês está equipada com uma certa compreensão mental, assim como o corpo de vocês está equipado com uma compreensão física automática da sua natureza em relação ao ambiente. Os sentidos físicos de vocês se correlacionam rapidamente, de modo que conscientemente vocês estão cientes da postura física e do relacionamento com o mundo físico imediato. Abaixo disso, existem outras comunicações, não registradas conscientemente, de modo que o corpo reage à temperatura, à pressão do ar e assim por diante, e reage de acordo.

Da mesma forma, abaixo do uso consciente da linguagem, há uma vasta comunicação interior, um sistema mental sobre o qual a linguagem deve repousar. Ali vocês lidam com ideias e conceitos em um contexto muito diferente, se preferirem, um que lida com semelhanças, relações complementares, uniões. Este é o sistema mais complexo, no qual cada detalhe tem significado — não apenas por causa da sua natureza única individual, mas por causa do significado maior que qualquer detalhe tem na estrutura mental maior do universo.

Nesse sentido, cada detalhe acrescenta à significância do universo, e acrescenta um significado maior ou diferente a cada outro detalhe. Esses

processos mentais básicos, então, são vastos demais para serem compreendidos conscientemente, pois lidam com significados e relações que vão além das suas vidas.

(22:05) Esses processos, entretanto, contêm as estruturas mentais básicas a partir das quais as ideias e conceitos, como vocês os compreendem, surgem, e também são responsáveis pelos processos mentais e psicológicos internos, individuais e mundiais, que formam a realidade física privada e coletiva.

Nesse sistema mental, portanto, cada detalhe é conhecido com todas as suas variações prováveis, e em sua relação com todos os outros inúmeros e de fato infinitos detalhes vivos que compõem qualquer dia dado. *(Com um sentido de diversão seco:)* Existem alguns campos de atividade bastante interessantes que ainda não mencionamos até agora — alguns milhões.

Agora: esse sistema mental básico fornece o ambiente mental natural do bebê, e o nutre para que o bebê não seja de maneira alguma estritamente programado mentalmente. Ele é provido com variações infinitas de sistemas de realidade prováveis, com os quais será capaz de se relacionar mentalmente, e para os quais ele será capaz de direcionar sua curiosidade.

Estou sendo limitado aqui pelas suas ideias sobre ideias, para começar. Novamente, vocês juntam o mundo e a experiência de maneiras que aprenderam tão bem que nenhuma outra maneira parece possível. Suas crenças sobre pensamentos, por exemplo, são parte desse aprendizado, e elas estruturam invisivelmente sua compreensão.

Quando eu digo "Vocês criam a sua própria realidade através de seus pensamentos," vocês, significando qualquer um, tendem a imaginar cada pensamento como um pequeno tijolo, um objeto psicológico, cada um sendo formado na estrutura da sua experiência. Isso pode ser uma maneira vantajosa de entender certos princípios — e eu bem posso ter sugerido tais analogias eu mesmo. Em sua existência, é bem razoável visualizar um evento desejado, por exemplo, na crença de que a imagem e o pensamento ajudarão a tornar o evento fisicamente real — e assim será. Isso também pode significar, é claro, que outros eventos, talvez mais desejáveis, que vocês não pensaram, podem não acontecer — porque vocês foram tão específicos, e talvez determinaram seu desejo apenas do seu próprio nível de compreensão — onde os reservatórios deste sistema mental mais profundo poderiam ter lhes dito que o evento que vocês querem tanto não é, afinal, o melhor para vocês.

Sua perceção usual é, claro, bloqueada pelo tempo, e pela sua compreensão consciente em qualquer ponto dado de suas vidas. Os processos nesse outro nível são tão rápidos como relâmpagos, tão inclusivos, que não parecem carregar nenhum conceito reconhecível, simplesmente porque a vasta quantidade de informações não poderia ser seguida ou desacelerada para sua atenção.

Nesses níveis básicos, o conhecimento direto está envolvido, o conhecimento em todos os seus padrões infinitos, e esse processo por si só envolve um movimento inimaginável.

(22:25) No entanto, esse processo é a fundação a partir da qual sua vida mental surge. Sempre que vocês pensam qualquer coisa — o que é sempre — vocês estão em contato com essa fundação.

Eu já disse que o corpo de vocês sabe como crescer, e certamente isso deveria ser óbvio. O corpo sabe quais células ativar e assim por diante, e como. Da mesma forma, a mente de vocês sabe quais pensamentos são melhores para ela pensar, pois ela conhece a grande capacidade dos processos mentais humanos individuais, e ela "trabalha" para o cumprimento mental e psíquico assim como o corpo "trabalha" para o cumprimento físico.

Cada pessoa tem um ambiente mental altamente único. Por várias razões que não serão abordadas aqui, o seu povo aprendeu a não confiar nos seus corpos ou mentes. Parece para Jane que seus pensamentos são negativos grande parte do tempo — naturalmente — e que ele deve fazer um esforço para mudá-los. Claro, ao invés disso, é o contrário: seus pensamentos são criativos e exuberantes — naturalmente — quando ele se deixa em paz, e os pensamentos problemáticos que parecem tão naturais agora são os resultados de padrões mentais adquiridos, à medida que ele começou a desconfiar da sua própria natureza, como foi dado várias vezes.

Isso o ajudará a se lembrar disso.

SESSÃO APAGADA
9 DE AGOSTO DE 1978

(Enquanto estávamos almoçando hoje, Jane disse que achava que Seth discutiria a questão do bem e do mal, em relação à nossa conversa sobre esses assuntos no outro dia. Antes da sessão, mostrei a ela uma cópia do meu sonho da manhã de segunda-feira — um sonho tão desagradável que eu havia evitado escrevê-lo até depois do jantar, hoje à noite. Está registrado no meu caderno de anotações para 7 de agosto de 1978. No sonho, vi-me como uma pessoa mais velha e corpulenta, vestindo roupas típicas do Oriente Médio; em um banquete elaborado, observei ratos sendo queimados vivos em um dispositivo especial, antes de esfolarmos e comermos seus corpos. No sonho, eu prometi nunca mais fazer isso. O sonho ficou muito vívido para mim desde que o tive. Depois que escrevi, percebi que seu conteúdo se encaixava muito bem com a ideia de bem e mal, e disse a Jane que esperava que Seth o usasse em qualquer discussão que ele fosse fazer sobre isso.

(Tinha outra pergunta para Seth: O que Jane deveria fazer em relação à sua caminhada em dias em que ela não sente vontade de caminhar — como hoje? Eu disse a ela para esquecer isso, confiar que seu corpo saberia quando ele queria caminhar. Ela, no entanto, está preocupada, pois teme acabar desistindo da caminhada, ao menos em um grau maior do que ela já anda.)

Ora bem, o universo é bem-intencionado.

O seu funcionamento envolve empreendimentos cooperativos literalmente além da sua compreensão — empreendimentos em que cada vida, e cada detalhe de cada vida, tem um propósito, um propósito bem-intencionado, de modo que, quando naturalmente busca o seu próprio bem, também aumenta o bem de todos.

Vocês têm considerado a natureza do bem e do mal, e no seu sonho você se apresentou com uma demonstração em cápsula. Comer é bom, e cada criatura busca comida. No mundo da natureza, vocês dizem que há um caçador e uma presa, e ainda assim, nesse mundo natural, "caçador e presa" estão peculiarmente ajustados um ao outro. O caçador está naturalmente equipado para matar de tal e tal maneira. A presa é mais facilmente morta por tais manobras.

Apesar de todo o seu conhecimento sobre os animais, não foi realmente suspeitado que o caçador-animal natural mata da maneira mais misericordiosa. Os animais seguem a regra das boas intenções, na qual, inconscientemente, nos seus termos, o bem de um serve ao bem de todos.

Nesse quadro, a morte necessária é aplicada de tal maneira que cada criatura entende que sua própria morte serve a um propósito maior — e entende ainda que não há malícia envolvida *(sussurrando).*

Comer é bom. Consumir outras criaturas no seu nível de existência é natural. É assim que a terra é reabastecida. Torturar outras criaturas, nos termos desta discussão, não é nada "natural". Os animais, no entanto, estão em um caminho diferente do seu. O desenvolvimento de ferramentas deu ao homem opções sobre a maneira e o modo de matar sua presa.

Seu sonho foi uma excelente representação, pois aqui você tem homens desconhecendo o dilema do rato a tal ponto que isso passou despercebido — tão dado como certo que se tornou invisível. O propósito de comer era bom — bem-intencionado. Mas os meios não foram aqueles que beneficiariam todos os envolvidos, pois o rato não morreu rapidamente.

Um gato sabe como matar um rato, e a consciência do rato sabe quando ir embora. Certos mecanismos são acionados que são inerentes. Eles não são acionados com tanta facilidade sob condições alienígenas ao entendimento do rato sobre suas naturezas biológicas, tanto as suas quanto as do caçador.

No sonho, você toma a decisão de nunca mais participar de um banquete como aquele, e a decisão representa simplesmente as inúmeras decisões semelhantes que as pessoas tomam, quando finalmente reconhecem o fato de que um ato dado, considerado aceitável no passado, não se encaixa na intenção geral da vida em grande escala. Esses banquetes foram frequentemente consumidos por árabes e turcos.

(Fiquei tão surpreendido com essa afirmação que fiquei olhando para Jane — onde, como Seth, ela achou que eu não tinha entendido direito e repetiu.)

O fogo deveria queimar qualquer doença, e os ratos eram demasiadamente numerosos. Atos que se encaixam no universo bem-intencionado, no qual basicamente cada vida e cada detalhe, buscando seu bem, também trabalha para o bem de todos os outros, geram o que vocês chamam de bons atos — atos simples o suficiente, os quais, não sendo

bem-intencionados sob essa luz, para o próprio ser ou para os outros, "não funcionam corretamente". Eles são falhos, desagradáveis. Eles trazem dor, tristeza ou doença para o próprio ser ou para os outros, e muitas vezes são chamados de atos malignos.

No seu sistema de realidade, as outras criaturas não podem deixar de agir com boa intenção — mesmo que sua intenção seja matar sua presa. Por várias razões dadas ao longo do material, a humanidade se retirou desse contexto. Aparentemente, ela renunciou a uma certa identificação com a natureza, e como resultado, finalmente virá a apreciá-la sob uma perspetiva totalmente diferente.

(21:44) Ele aprenderá a ser conscientemente bem-intencionado. Novamente, simples o suficiente. Ele buscará conscientemente seu próprio bem — não às custas dos outros, pois perceberá que não pode alcançar nenhum bem dessa maneira. Você não pode matar uma galinha, pessoalmente agora, e comê-la confortavelmente. Certamente não pode matar uma vaca sozinho. Indiretamente, no entanto, você sabe que os matadouros são cruéis — que os animais não são mortos rapidamente ou de forma limpa, e até certo ponto a inquietação psíquica desses animais é consumida com sua carne. Animais mortos rápida e limpidamente fazem melhor comida.

Por outro lado, devido aos seus métodos agrícolas e assim por diante, muitos animais vivem, através da reprodução, que não viveriam de outra forma — então essas criaturas são dadas à vida. Quando o homem aprender a abordar um ambiente psicológico bem-intencionado, ele estará, então, seguindo a natureza inerente de todas as realidades.

Atos não bem-intencionados colidem com as estruturas básicas que formam a experiência, e por isso, de fato, aparecem de forma grotesca, fragmentada ou distorcida — muitas vezes ainda mais reprováveis em contraste com sua intenção declarada.

Agora, dê-nos um momento... Quanto ao Ruburt: antes de tudo, ele está em outro estágio, e um no qual o movimento deve ser gentil — persistentemente, mas gentilmente — incentivado. O seu propósito e seu progresso psicológico o levaram a mais ativações, e como já disse várias vezes, isso significa que às vezes ele se sentirá inclinado a caminhar, e o fará com uma quantidade relativa de equilíbrio, e em outras ocasiões, talvez 20 minutos antes ou depois, sua caminhada pode ser desconfortável e "pior" em desempenho.

Recentemente, por exemplo, é isso que está acontecendo. O lado direito do pescoço e da área do ombro está se soltando ainda mais. Isso está provocando o braço direito e a omoplata a maior liberdade, e novas posições, tão minuciosas, algumas delas, que não podem ser notadas. No entanto, essas mesmas mudanças estão sendo repetidas no quadril direito, em toda a perna direita; esse joelho se soltou, e ligamentos, tendões, bem como músculos na área do calcanhar e tornozelo estão sendo persuadidos para uma nova atividade, e em áreas que antes estavam relativamente inativas.

Eles estão se acostumando ao peso dele agora, daí a sensação de dor. Ele também experimenta sensações de liberação nessas mesmas áreas quando está sentado. Ele não deve esquecer disso.

Ele estava acostumado a colocar todo seu peso nessa perna direita, então ele está mais consciente das sensações. Ele tende, então, a favorecê-la por um tempo. O joelho esquerdo também se soltou, e toda a parte de trás da perna esquerda, a posição alterada da perna direita, no entanto, significa que a perna esquerda também fica desconfortável quando ele caminha. Ela tenta se liberar mais, mas as novas posições do tornozelo direito fazem com que ele se sinta inseguro.

Os braços novamente se alongaram ainda mais, e as omoplatas estão se afastando mais. Não é apenas o alongamento, porém, que é necessário, pois os músculos liberados devem aprender a operar de novas maneiras — e isso também envolve as articulações. O progresso físico dele, então, está excelente.

Ele tem se exercitado porque quer. Deixa-o dar a si próprios a oportunidade, como tem feito, de caminhar duas vezes por dia, o quanto ele quiser, ou o quanto durar. Só assim ele permitirá a oportunidade, para sua própria paz de espírito, mas não forces o corpo. Não precisarás. Agora ele tenta caminhar quando estás na cozinha para não te incomodar, mas haverá momentos em que ele vai querer, e pode simplesmente chamar.

O incentivo gentil e o alongamento suave das pernas na cadeira são excelentes. Elas soltar-se-ão gradualmente e suportarão o seu peso. E agora, depois desta sessão pesada, desejo-lhe uma boa noite — com a ressalva de que os olhos devem mostrar mais melhora agora à medida que os ligamentos do pescoço se soltam.

Fim da sessão — a menos que tenhas uma pergunta.

("Estás a dizer que o meu sonho tinha conotações reencarnacionistas? Eu me perguntei sobre isso quando escrevi, mas não disse.")

Eu estou a dizer, se me perguntares — e tu não perguntaste — que o teu sonho continha algumas perceções importantes sobre as tuas próprias questões, e que o poderias ter interpretado sozinho.

("Bem. Eu acho que fiz isso até certo ponto.")

Poderias ter "meditado" sobre isso. Não aprecias o teu próprio sonho, ou a apreciação que fazes dele está muito distante — mas sim, ele contém alguns dados reencarnatórios, pois mostra um momento em uma vida em que uma decisão foi tomada, embora o nojo emocional que sentiste na época estivesse separado de ti — pois o rato naquela época representava não apenas a ti próprio, mas também as vítimas da guerra, corpos queimados que tinhas visto enquanto os soldados iam pelos restos para ver o que poderia sobrar de saque.

Vê o que mais podes obter sozinho.

("Obrigado.")

Fim da sessão, e uma boa noite.

(22:12. Eu mal havia começado as minhas notas de encerramento quando o Seth retornou.)

Uma pequena nota que me ocorreu: por quaisquer razões — não discutirei agora — o Ruburt não achou particularmente que precisasses ou quisesses a sua ajuda física em assuntos que poderias entender de maneira mais eficiente sozinho. Antes pelo contrário, ele achou que estava a atrapalhar, estava sob os pés, e que preferias passar sem essa "ajuda".

Ele não se sentiu incentivado nesse sentido na cozinha. Isso foi resultado da própria situação dele, é claro — e ainda assim, é também um sintoma da situação conjunta como cada um de vocês a estabeleceu, pois, à medida que ele abdicou de responsabilidades, tu racionalizas os teus receios e não incentivaste esse tipo de atividade na medida em que poderias ter feito.

(De maneira animada:) Fim da sessão.

("Ok.")

SESSÃO APAGADA
14 DE AGOSTO DE 1978

(Eu tinha várias perguntas para Seth, que surgiram da conversa que Jane e eu tivemos depois do café da manhã. Eu pude perceber ao longo do dia que elas a haviam deprimido, então, na hora da sessão, quando ela mencionou as perguntas, sugeri que as esquecêssemos. Elas estão registradas aqui, embora eu ache que, pelo menos uma boa parte do material de hoje tenha vindo de comentários que fiz após o jantar, quando falei sobre não ter usado tanto as minhas próprias habilidades ao longo dos anos.

(Por que razão teve a Jane que começar a usar a mesa de digitação como auxílio para caminhar, aproximadamente um ano atrás, desde que antes disso ela conseguia andar sem ela?

(Por que Jane teve que começar a usar a cadeira com rodas para se locomover pela casa, começando no mês passado? Para nós, isso foi uma regressão, comparado ao uso da mesa e, mais ainda, ao andar sem nenhum auxílio.

(Qual a parte que os atrasos envolvendo o Volume 2 de " Realidade Desconhecida desempenharam nisso tudo?)

Bem, para começar: vocês, cada um de vocês à sua maneira, são perfeccionistas. Julgam-se muito duramente. Pensam em si mesmos como "deveriam ser", e assim não ficam satisfeitos com as pessoas que são. Vocês também julgam o mundo de forma dura. Não apreciam totalmente, emocionalmente, a parte que desempenham na produção do nosso material, ou não percebem que sua direção, etc., deve ser, e é, colorida pelas suas próprias características únicas, bem como pelas de Jane — e que, em certos níveis, o material de Seth, tal como existe, é um produto das vidas de vocês juntos.

Talvez isso não pareça ser o que vocês tinham em mente como artistas. Talvez não pareça ser o que vocês pretendiam. Vocês poderiam ter se saído bem de maneira convencional, com retratos, e com outros tipos de pinturas, com o conhecimento técnico de vocês, mas, conforme aprenderam mais, foram tentando colocar mais nas suas pinturas, exigindo cada vez mais de si mesmos e da arte, e forçando um crescimento e desenvolvimento que, de certa forma, se tornou maior que a própria arte — de modo que a

arte, vocês sentiram, nunca poderia ser adequada como uma expressão das realidades internas das quais se tornaram cada vez mais certos.

A arte era arte, mas também era, de certa forma, uma busca pela verdade por meio do meio da pintura. Sempre que sentem que não usaram completamente suas habilidades, estão fazendo duas coisas: estão desaprovando a si mesmos como são, dando por certo que se desvirtuaram de uma maneira importante, e também estão projetando essa desaprovação e "erro" no futuro.

Algumas de suas pinturas serão muito conhecidas. Não caiam nas ideias fúteis sobre a idade — particularmente em relação à arte, pois, nesse caso, existe uma correlação muito menor do que parece haver, por exemplo, em termos convencionais de outras áreas da vida.

Muitas das obras de arte mais importantes foram feitas já tarde na vida, como vocês devem saber, e o florescimento da psique não pode ser dado qualquer limite de idade. Vocês não queriam compradores por perto, não queriam o mercado, queriam progredir no seu próprio ritmo — como estão. Não queriam se contentar com trabalhos que os outros pudessem aprovar, e ficar estagnados em um certo nível, nem que fosse por dinheiro; queriam perseguir sua arte em privado, e queriam que ela fosse colorida pelo vasto quadro de seu próprio esforço psíquico.

Na semana passada, Jane se saiu bem. Ele se concentrou em Seven, digitou de maneira criativa, andou várias vezes por dia, começou a ajudar com as refeições e com a casa, e, comparativamente, vocês dois tiveram uma semana bem razoável. Então, mais uma vez, ambos começaram a se concentrar no problema. As pernas de Jane se ativaram de maneira bastante intensa na cama. Ambos ficaram assustados, e não há necessidade de se culparem.

Toda a sua civilização está imersa na ideia de que a maneira de resolver um problema — qualquer problema, privado ou mundial — é exagerá-lo, ver sua pior projeção; e isso, então, deveria fazê-los tomar as ações corretas. A abordagem, infelizmente, não resolve problemas, apenas os complica, seja a nação tentando resolver problemas de energia, ou problemas sociais, ou um indivíduo tentando superar um dilema.

Vocês estão tão imersos nesse método de resolução de problemas, no entanto, que ele volta para assombrá-los. Pelo menos vocês podem estar cientes disso e alertas. Vou dar as respostas para suas perguntas, mas elas

não são a maneira de resolver o problema — e contra todo o conhecimento convencional, revisar os erros do passado não leva à sabedoria.

(22:11) Quando vocês se tornam tão preocupados, claro, acabam se concentrando ainda mais no problema — o quão ruim ele é, e o que acontecerá se ele piorar no futuro. O problema, portanto, é ampliado a qualquer medida — e quando eu dou razões como essas, às vezes vocês as utilizam, ambos, para acrescentar à sua própria desaprovação pessoal e conjunta.

As razões para a mesa, é claro, têm a ver com suas ideias sobre o mundo e com o seu perfeccionismo.

Agora, compreendam que estou usando o termo "perfeccionismo" de forma comparativa — mas vocês desaprovam defeitos de qualquer tipo, ambos. *(Pausa.)* Vocês querem esse material?

(Eu acenei com a cabeça, afirmando.)

Já vos dei partes disso no passado. Na última visita de Jane ao dentista de vocês, ambos decidiram que a posição dele era embaraçosa, que isso os colocava em uma luz ruim, que sua condição falava de defeitos invisíveis. Jane estava com medo de ir, teve muita dificuldade com as escadas, mas as fez. Tu disseste algo tipo: "Parece que já eras, amigo". Ele poderia ter dito: "Já era, merda", mas não disse. Vocês estavam envergonhados na rua. Ele estava a atrapalhar as pessoas. Vocês estavam impacientes. Ele ficou ferido e zangado, mas ao invés de pensar "Eu vou andar bem e ser impaciente com você alguma vez", ele decidiu que não seria humilhado de novo, pois não poderia mais "passar" como normal.

"Vocês são compassivos para com os outros, e julgam-se severamente.

O Ruburt achou que não podia sair de casa até que pudesse fazê-lo sem se envergonhar ou envergonhar-vos, e até que caminhasse normalmente. No entanto, se ele conseguisse caminhar suficientemente bem dentro de casa, então o momento chegaria para outra visita ao dentista ou o que fosse. E ele teria de ir—por isso não caminharia tão bem em casa também—daí a mesa.

A verdade é que nenhum de vocês queria aparecer na rua. Não queriam particularmente ser vistos com Jane na sua condição. Sentiam-se demasiado tristes por ele, e ainda assim zangados e envergonhados, e tudo isso era causado por concentrar-se no problema, projetando-o no futuro, na crença definitiva, apesar de tudo o que eu disse, de que esse método de resolução de problemas funciona.

A crença é que, se se assustarem o suficiente através de projeções imaginadas e imaginação, ficarão suficientemente assustados para mudar—mas a nação ou o indivíduo que segue esse método não muda para melhor, mas agrava a condição original, concentra-se nela até que ela se torne maior do que antes. Tais métodos causam pânico, seja a nível nacional ou individual.

Ambos pensaram que o Ruburt deveria esconder-se em casa. Eram demasiado orgulhosos para mostrar os vossos defeitos, porque, aos vossos olhos, tais defeitos são horrendos, e a condição do Ruburt torna-se o símbolo de todo o sofrimento físico humano, aos vossos olhos.

A situação assustou-o, claro, ainda mais, e a vocês, por isso, durante o inverno ele passou maior parte do tempo sentado numa cadeira, numa sala. Esta cadeira (indicada), usada para se deslocar de sala em sala, era, nesse ponto, criativa, e envolveu-o novamente nas tarefas domésticas, acrescentando bastante ao exercício dado às pernas ao longo de todo o dia, pois, por vezes, ele ia ao banheiro três vezes no inverno, mas, para o resto do dia, o movimento era bastante limitado.

Ele precisa colocar o peso total nos pés mais, embora a semana passada tenha sido um bom compromisso por agora—mas, no geral, o corpo tem sido mais exercitado. Devem ambos estar alerta para não comparar a sua caminhada com uma caminhada normal.

A caminhada normal pode ser suavemente considerada o objetivo. As pernas estão a alongar-se; os joelhos estão a soltar-se, e os pés. No entanto, os desconfortos são os resultados de dúvidas, de medos, pelo que, por exemplo, tensão muscular extra é aplicada em qualquer caso dado.

Os desconfortos nas pernas e coxas na cama são definitivamente resultado de períodos concentrados de exercício muscular. O corpo quer levantar-se e mover-se—ou isso, ou uma breve massagem—mas, principalmente, a realização da atividade positiva do corpo ajudará a pôr fim ao desconforto. *(10:35.)*

Façam com que o Ruburt use a semana passada como modelo básico de operação, enquanto acrescenta a ela. Podem ajudar quando se sentirem confiantes o suficiente, lembrando Ruburt, quando virem que ele está incomodado, que o corpo dele está a curar-se. Tudo isto, no qual, se deixado sozinho, parece natural que o corpo sempre siga o pior caminho, em vez do melhor, e que qualquer problema deva ser resolvido através de uma ênfase nele.

A melhor maneira de se protegerem de um inimigo, por exemplo, é exagerar o poder e as qualidades más do vosso inimigo, e isto supostamente deve trazer paz. A maneira de resolver um problema de saúde, seja privado ou nacional, é enfatizar a sua existência, exagerar as suas características, e projetar no futuro, e isto supostamente deve trazer saúde.

Contra toda essa sabedoria convencional, o que eu disse parece extremamente simples, simplista, ingénuo, até que tentem fazê-lo. Para resolver um problema, começam por minimizar as suas características, diminuir a sua importância, roubar-lhe a vossa atenção, negar-lhe a vossa energia. O método é, claro, o oposto do que vos ensinam. Por isso é que parece tão impraticável.

Eu disse isto tantas vezes—e eu percebo que é difícil para vocês—mas não podem concentrar-se em duas coisas ao mesmo tempo. Portanto, na medida em que se concentram nos vossos prazeres, nas vossas conquistas, e na medida em que se relacionam com o momento psíquico e biológico, estão a refrescar-se. Não estão a projetar negativamente, e estão a permitir que o problema se desenrole, se desfaça. Estão a negar-lhe a energia da vossa atenção que o mantém a funcionar. Não passam tempo a pensar que não usaram as vossas capacidades corretamente. Tomam como certo que as estão a usar corretamente, e isso permite que elas se desenvolvam completamente.

Não passam tempo a preocupar-se sobre o que vai acontecer com a condição de Jane—ou seja, o quanto pior ele pode ficar, ou qualquer um de vocês. Jane aprecia o movimento que tem, e começa a partir daí, e esse movimento será aumentado. Ele concentra-se no que pode fazer, e disfruta disso—e isso trará projeções benéficas.

Desejo-vos uma boa noite.

(‘Está bem.’)"

Aqui está a tradução respeitando as orientações fornecidas:

SESSÃO APAGADA
16 DE AGOSTO DE 1978

(A noite estava muito quente e húmida. Tinha o ventilador ligado, direcionado na direção geral de Jane, enquanto ela estava sentada do outro lado da mesa de café. Perguntei-lhe mais cedo se queria ter uma sessão, mas ela disse que queria. Como estava, o trabalho da noite foi relativamente breve —se bem que extremamente interessante.)

Agora: Eu viajo uma grande distância em termos vitais para os nossos encontros, e esses encontros já ocorrem há algum tempo.
A continuidade deveria dizer-vos algo sobre a nossa relação, e também servir como uma espécie de garantia. A minha presença, por assim dizer, tem sido sempre uma espécie de promessa, assim como uma realidade. Pois a minha presença e as sessões ambas implicam, de facto, uma promessa de conhecimento além do que é geralmente conhecido, e, espera-se, de sabedoria além da que é normalmente possuída. As sessões também implicam a promessa de um contacto com uma realidade maior do que a vossa —uma suficientemente grande para conter o mundo que normalmente reconhecem.

As sessões implicam contacto com uma existência emocional e psicológica que tem a sua realidade fora das vossas leis físicas. As sessões implicam a possibilidade de avanços nas áreas mais importantes do pensamento humano. As sessões em si mesmas são como um veículo que vem de além do vosso tempo, mas ainda assim estão seguros no vosso tempo —bem presos, por assim dizer.

Antes desta vida, ambos decidiram procurar o conhecimento. O conhecimento, claro, não é algo que se encontra ou descobre. Deves tornar-te conhecimento. Ele nunca está separado de ti. É um processo de autodescoberta. Escolheram os vossos ambientes, os vossos interesses, as vossas famílias, amigos e associados, formando, pouco a pouco, os detalhes que se tornariam nas imagens das vossas vidas.

Sabiam que não estariam à procura de conhecimento convencional. Misturar os vossos objetivos com a vida convencional da família teria sido muito difícil, por isso escolheram situações que vos deixassem livres até se encontrarem —ou seja, sem propriedades, filhos, ou vínculos importantes.

Foram suficientemente talentosos para não passarem fome no mercado *(de forma humorística)* —e, no entanto, os vossos talentos eram também aqueles que se ajustavam aos vossos objetivos gerais de obter

conhecimento sobre o funcionamento interior da natureza e da psique. Ambos questionam constantemente o mundo, e ambos de formas diferentes protegeram-se, para que não fossem tentados pelas maneiras usuais do mundo.

Ambos acreditavam em se relacionar pessoalmente com o universo. Queriam alguma forma de isolamento relativo. A busca pelo conhecimento significaria, frequentemente, que estariam entre crenças, operando de acordo com o que vos foi ensinado através do treino, e tentando operar de acordo com o novo conhecimento. Sabem isto, claro. A busca pelo conhecimento da vossa parte foi pessoal. Iríeis partilhar o que aprendessem com o mundo —mas quem busca o conhecimento deve antes de tudo ser ele próprio ou ela própria, pois a maioria dos membros do mundo não pode seguir tal caminho.

Jane achou a nossa última sessão extremamente deprimente, pois viu como ambos conspiraram para causar a sua condição física. Embora a "responsabilidade" primária seja dele, claro, ainda assim cada um de vocês, da mesma forma, "conspirou" para explorar a arte, as realidades psíquicas e a busca pelo conhecimento juntos. Cada um de vocês conspirou para aprender muito mais do que parecia possível a partir dos vossos antecedentes, para filtrar sistemas de crenças. Cada um de vocês conspirou para partilhar o vosso conhecimento com o mundo, para que outras vidas também fossem enriquecidas.

(9:43.) Simplesmente exageraram nas vossas ideias de segurança e proteção. Tentaram manter as velhas crenças "só para garantir" ao longo do caminho. Mantiveram as velhas ideias de resolução de problemas, e ainda estavam condicionados por velhas crenças que vos diziam para não confiarem em vocês mesmos.

Por vezes, parecia até mais seguro manter uma certa distância do material, para não aceitá-lo de forma demasiado acrítica, e a postura crítica do Ruburt geralmente era simplesmente uma defesa desnecessária, para que ele pudesse manter o pé em ambos os mundos ao mesmo tempo. Colocaram-se estes desafios, e em todas as vossas vidas foram orientados por desafios. Por vezes, venceram, e fizeram-no mais vezes do que não, e mesmo quando aparentemente falhavam, usavam o conhecimento. Jane deveria pedir outro sonho reencarnatório, e isso ajudará ambos, se considerarem a vossa situação a partir de um contexto maior —pois esse

contexto trará iluminação sobre as áreas onde a vossa compreensão é menos do que poderia ser (com divertimento silencioso).

O Ruburt muitas vezes achou que já era tarde, e que não poderiam ajudá-lo —pois sabotariam os seus esforços, como parecia que ele próprio fazia. Esses sentimentos devem ser admitidos. São, no entanto, os resultados de velhos vestígios, quando ele reage ao conhecimento convencional, bastante limitado, cheio de distorções, sobre a natureza da psique, a natureza do tempo —conhecimento ainda mais poluído por métodos de resolução de problemas que simplesmente acrescentam problemas.

A vossa compreensão conjunta disto pode trazer mudanças na condição de Jane que agora, para vocês, pareceriam milagres. Quando colocam a ação da vossa mente em linha com o conhecimento que estou a dar-vos, não podem deixar de resolver os vossos problemas, porque as soluções surgem naturalmente.

A minha contínua "presença" serve para vos lembrar das vossas ligações sempre vitais com outras realidades, e da vossa existência nessas realidades. Novas compreensões estão disponíveis a qualquer momento, novos avanços em qualquer área, pois essas realidades contêm as fontes da ação do vosso mundo.

Tens alguma pergunta?

('Não, acho que não.')

Então desejo-vos uma boa noite, com uma nota: planeio terminar o nosso próximo livro muito em breve, e espero que isto receba a vossa aprovação conjunta.

('Está bem.')

Uma boa noite cheia de carinho."

SESSÃO APAGADA
28 DE AGOSTO DE 1978

(Não houve sessões na semana passada. Acabei de terminar o trabalho na última sessão para o Volume 2 de Realidade Desconhecida, e hoje comecei a última nota para o livro, sobre a classe de ESP. A seguir, começo a rever o que a Jane já fez sobre a Introdução e o Epílogo. Entretanto, a Sue W. começou a digitar os apêndices.

(Sexta-feira à noite, Jane e eu fomos visitados por um psicólogo [Ed Ostrander] de Cornell, depois de uma troca de cartas ao longo de vários meses. Receio que o encontro tenha sido típico de outros que tivemos com os membros da academia, e mais uma vez fomos bastante apanhados de surpresa. Só no dia seguinte é que percebemos que a visita nos havia perturbado mais do que imaginávamos, devido às várias conotações que foram levantadas. Embora gostássemos dele pessoalmente, começámos a perceber que ele usava palavras como uma barreira para qualquer comunicação real, fez poucas perguntas à Jane.

(Ao mesmo tempo em que se pensava ser uma pessoa de mente aberta, ele repetidamente colocava as ideias de Seth nos termos usados pelos respeitados e conhecidos membros da sua profissão. Disse-nos várias vezes que, embora gostasse de uma boa ideia "não importa de onde viesse", ele não usaria o nome de Seth em conversas com outras pessoas, mas tentaria incluir as ideias de Seth sob o disfarce das obras de outros. Jane e eu fomos lentos: não percebemos que tal pensamento deveria ter sido desafiado de imediato. Em vez disso, deixámos isso passar de forma passiva.

(Em suma, provavelmente obtivemos exatamente o que esperávamos com o acordo, embora tenha sido certamente valioso como um lembrete de como o campo psíquico e os seus membros são vistos pela comunidade científica "convencional". Ed chamou-se a si mesmo um "devoto" oculto das questões psíquicas. Mas Jane e eu vimos o padrão demonstrado repetidamente: o visitante entra pela porta, começa a falar, geralmente sobre si mesmo, e raramente pára até sair, horas depois.

(Embora agora vejamos que deveríamos ter dito mais —interrompido mais—tal comportamento não parece ser fácil para nós, seja por crenças ou por qualquer outro motivo. Mas realmente não nos sentimos à vontade para confrontar os convidados. Ao mesmo tempo, acabamos por desejar ter feito exatamente isso, então sentimos que ficamos apanhados de certa

forma, que não achamos que outros tenham de se preocupar ou entender na vida.

(Por forma de reação, pensámos em melhorar o nosso comportamento em futuros encontros, insistindo, se necessário, e preparando-nos para eles, informando os futuros visitantes que teriam de ler uma lista selecionada de livros previamente. Adicionaríamos que os livros sozinhos indicariam como o nosso pensamento é diferente do habitual, e que o visitante não nos encontraria a concordar com muito do que talvez quisesse dizer. Tal abordagem significaria que seríamos difíceis de lidar, suponho, mas pelo menos todos estariam devidamente avisados.
(As ideias de autoridade, tal como representadas por Ed, estavam obviamente envolvidas. Jane, de facto, reagiu melhor a algumas das coisas que ele disse do que eu, para o crédito dela, mas estou certo de que podemos fazer muito melhor. Metade do problema é que não vemos as pessoas com frequência suficiente para começarmos. Mesmo depois de todo este tempo, ainda assim, podemos ser apanhados desprevenidos.

(Em conexão com tudo isto, encontrei a sessão apagada de 18 de dezembro de 1974 enquanto procurava outra coisa ontem. Ela encaixou-se tão bem com a visita da última sexta-feira, no que diz respeito à autoridade versus os nossos interesses, que perguntei se Seth comentaria sobre tanto a visita como aquela sessão de quatro anos atrás nesta noite.)

Ora bem: devem reler o material da biblioteca de Jane no livro sobre Cézanne, sobre autoridade e criatividade, pois é excelente.

A autoridade, de um modo geral, é necessária para a sobrevivência da sociedade —mas não existe por si mesma. A autoridade está sempre investida numa pessoa, organização, ou o que seja, por outras pessoas, por uma variedade de razões. Mas, no geral, a autoridade destina-se a garantir a continuidade, o status quo. Ela será sempre "minada" pela criatividade, e pela busca por uma versão mais nova da realidade.

Ambos cresceram sob certas autoridades —a autoridade pessoal dos pais, e a maior autoridade —ou Jane, pelo menos—da igreja e do estado. Para vocês, a igreja tinha pouca autoridade, mas o estado está investido de autoridade que deve sustentar a ideia composta da realidade geralmente aceita.

Aquela autoridade específica do estado, da comunidade, do governo, é um conglomerado de opiniões religiosas, científicas e culturais que são tomadas mais ou menos como um fato. Ao seu redor estão agrupadas as

universidades e academias, as organizações sociais, até o PTA ou o Clube dos Leões.

De certa forma, a estabilidade dessa autoridade, embora mal orientada, forneceu uma estrutura relativamente segura em que ambos puderam crescer até à maturidade. Muitas novas versões da realidade surgem primeiro na arte ou na ficção, e dessa forma novas ideias se espalham por uma sociedade, sem que se façam avanços ameaçadores no mundo factual.

Em qualquer sociedade, à medida que os jovens atingem a maturidade, começam a pesar a sua versão individual de realidade contra a versão autoritária dos adultos, e, de uma forma ou de outra, quando atingem a idade adulta, mudam o sistema na medida em que o podem.

O mundo autoritário oferece segurança e uma certa quantidade de proteção até mesmo na propagação de novas ideias, desde que estas permaneçam no campo artístico. A maioria das pessoas opta por seguir a autoridade —particularmente nos aspetos profissionais da sua vida, nas afiliações comunitárias, e assim por diante, enquanto aqui e ali insistem numa espécie de criatividade privada que não ameaça as crenças mais amplas da estrutura.

A fraternidade é importante até para os animais, e a vossa espécie é altamente social. Ser ostracizado, por exemplo, não é coisa pequena. É por isso que os indivíduos com ideias contrárias ao sistema se agrupam em grupos de todos os tipos, quer as suas ideias particulares coincidam ou não com as do grupo com o qual se afilam. Pelo menos não estão sozinhos. Muitas vezes, formam a sua própria pequena estrutura autoritária. Dentro dela, certas ideias predominam, que são tabus fora dela.

As pessoas académicas gostam de estruturas, e, até certo ponto, as experiências de aprendizagem em massa exigem-nas, claro. Em certos momentos, as universidades são vanguardistas, e em outros períodos da história, são altamente conservadoras. Os contactos com as chamadas autoridades são bons para ambos, para que possam ver que essas autoridades são simplesmente pessoas. Esperam mais delas do que de outros, porque ainda estão cegos pelas ideias de autoridade.

O vosso amigo —o Professor "Louco"—pensava que era muito vanguardista por vir até aqui, e ao mesmo tempo sentia a necessidade de se proteger, de manter a postura de professor. De facto, deviam ter falado mais livremente, mas também deviam ter visto nele simplesmente um

indivíduo, e não um símbolo de uma escola, ou de uma estrutura, ou de um cientista.

(9:52.) Agora, quando comunicam livremente ideias que são ameaçadoras ou assustadoras, ou até estranhas, até certo ponto estão a atacar o coração da estrutura autoritária. Estão a dizer-lhe para mudar, quando todos os seus instintos, veem, são para manter a estabilidade, e no vosso país, pelo menos, essa estabilidade tem sido grande e flexível o suficiente para que estejam a ser recompensados financeiramente, na medida em que for, por promover ideias que vão contra as crenças mais profundas desse sistema.

Quando isto acontece, tornam-se parte de um surto criativo. Pessoas suficientes estão interessadas, ou os livros não seriam lidos, então a emoção cresce. Muitos dessas pessoas, no entanto, em, digamos, negócios ou profissões, tentariam automaticamente agarrar as novas ideias com uma mão, enquanto se protegem de quaisquer consequências com a outra: "Eu sei que estas ideias parecem loucas, mas..." ou, no caso do vosso professor, "Eu coleciono os meus loucos, mas essas pessoas são autênticas."

Podem ajudar melhor em tais situações tratando cada pessoa como um indivíduo. Não esperem demasiado. Esperar demasiado é conceder à autoridade uma autoridade básica que ela não possui.

Novamente, aquele material da biblioteca encaixa-se excelentemente aqui. As ideias que estamos a promover realmente mudariam a vossa sociedade —e, até certo ponto, estão a mudar —pois estão a alterar as ideias dos vossos leitores sobre a realidade, e a desafiar os conceitos de ciência, religião e, em menor grau, o próprio governo.

Novamente, ambos pretendiam isto. Sabiam que seria difícil. Começaram antes das nossas sessões, mesmo, nas vossas vidas privadas antes de se encontrarem. Muitos indivíduos entram num mundo com o propósito de o mudar para melhor, e não há forma mais eficiente de fazer isso do que através da promoção de ideias —pois nenhuma alteração exterior nas circunstâncias pode ser aplicada de fora a menos que os fundamentos interiores tenham sido estabelecidos.

São, nos vossos modos, pessoas conscienciosas. Normalmente, teriam devolvido o vosso stock à terra em termos de filhos, e, no entanto, decidiram trazer à luz um novo nascimento de ideias, de modo que a vossa família expandida é a família da vossa audiência. Esses leitores ensinam os

seus filhos, e assim ajudam a criar uma nova atmosfera mental e psíquica que, em termos físicos, durará muito além desta vida.

Jane não gosta de autoridade. Viveu sob a autoridade do Estado Social, assim como da igreja. Esse desgosto serviu como um impulso, como fez, mas o adulto deveria ver —o adulto Ruburt— que não há autoridade nesses termos. Não há nada a combater nesses termos. As autoridades são simplesmente pessoas a fazer o seu melhor para preservar um status quo —com o qual muitos já estão insatisfeitos. A sua autoridade torna-se uma armadilha para eles, pois, para a preservar, devem manter-se na ignorância.

(22:10.) As fações dissidentes no vosso país são bastante saudáveis, pois estão unidas por um fio de autoridade que se enrola e desenrola, mas é flexível o suficiente para que muitas ideias completamente contrárias possam balançar lado a lado.

A autoridade religiosa, quando completamente exercida, pode ser desastrosa, pois estabelece um conjunto inflexível de princípios como verdade absoluta, e qualquer dissidência é considerada perigosa. *(Divertido:)* Com a minha experiência quase esquecida como um papa menor, posso dizer que confiaria muito mais num político corrupto do que num líder religioso santo, mas fanático.

Nos termos mais profundos, cada pessoa deve ser a sua própria autoridade, e igualmente respeitar, mas não se curvar, à mesma autoridade psíquica inata dentro de cada outro ser vivo. Isso deve ser a base para a vossa democracia.

Agora, nas nossas sessões, devo infelizmente tentar explicar os maiores aspetos da realidade nos termos de uma cultura de Plano físico, com as suas convenções psíquicas. Devo ir contra a autoridade, não só do chamado sistema "convencional", mas contra a autoridade do oculto convencionado nas suas diversas variações.

Lá, vivi na terra que as pessoas chamavam Atlântida no vosso passado. A Atlântida, no entanto, tal como é conhecida no mito e no pseudo-facto, é uma estrutura psíquica do futuro que derrama a sua luz para o passado, iluminando não uma, mas várias culturas passadas, que, juntas, se tornam, nos vossos termos, uma Atlântida conglomerada.

Os ditos atlantes, por exemplo, estão supostamente a voltar agora. Todos os conceitos e ideias, em primeiro lugar, referindo-se a uma progressão contínua para a frente do tempo distorcem todas as experiências

reencarnacionais como uma regra. É quase impossível descrever algumas coisas que eu sei. Fatos simples para mim às vezes aparecem com clareza no material que vos dou —mas depois percebo que a informação particular escapa-lhes completamente. Posso dizer que viajei em Roma na época de Cristo. Para mim, não há contradição entre essa afirmação e a afirmação de que a realidade daquela Roma está, mesmo agora, a ser afetada pelos conceitos e crenças atuais. O passado muda, mesmo como, nos vossos termos, digamos, um rio o faz —só que as mudanças vão em todas as direções. Atlântida é tão real quanto amanhã é —e isso é uma afirmação carregada.

(22:23.) Dêem-nos um momento... Quando falam de reencarnação, o passado é geralmente considerado, como vocês próprios têm notado várias vezes. Eu disse-vos que, em certos termos, esta foi a última vida de cada um de vocês, os vossos pontos de rutura. Mas isso não significa que não existam vidas futuras em termos terrenos para vocês. Se todas as vossas vidas forem vistas como uma roda-gigante, então este é o banco onde estão quando saem, embora algumas das outras caixas ou bancos possam estar rotulados de futuro ou passado.

Em certos termos então, e seguindo uma linha de probabilidades dada, nas vidas futuras sabem o resultado do vosso trabalho agora, e também podem pedir conselhos aos vossos eus futuros, que estão muito ativamente interessados, já que a sua realidade está tão envolvida com a vossa. Se não fosse por esses fatos, então, novamente, em certos termos, estas sessões atuais não seriam realizadas. Sempre que entram em dificuldades, é porque ainda estão a confiar na autoridade do Plano físico, no qual causa e efeito normais operam, no qual os problemas são resolvidos exagerando-os, e no qual mudanças mágicas ou alterações são consideradas fora de contexto da vida normal. Mudanças "mágicas" acontecem o tempo todo. A vossa própria existência é prova disso, pois é um mistério para a compreensão do Plano físico. O Plano físico olha para o tempo, e particularmente o passado, como autoridade.

A condição do Ruburt pode mudar da noite para o dia, em melhorias literalmente deslumbrantes, se apenas a "autoridade" do Plano físico for esquecida —como é frequentemente nas vossas vidas criativas.

Eu disse o que queria dizer. Vou terminar a sessão, a menos que tenham uma pergunta.

('Acho que não.')

(Em voz alta:) Assim, desejo-lhes uma boa noite autoritariamente carinhosa.

(‘Muito obrigado.’)